Reportage: Eine neue Hoffnung für gequälte Tiere

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz sfr 6,90 · BeNeLux € 4,10 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

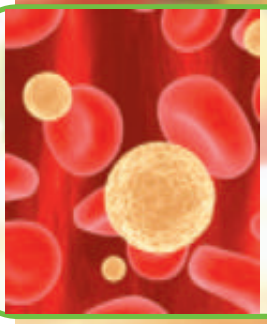
07/2007

Vegetarisch fit!

www.vegetarischfit.de

Vegetarisch FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch



Risiko Cholesterin

So halten Sie Ihre Blutfette in Schach

Gefüllte Tomaten mit Spinat und Schafskäse

Neu im Juli

46 Rezepte

Sonnenverwöhnt Tomaten

So schmecken sie am besten

Für Sie probiert

Bio-Fruchtjoghurts zum Löffeln

Sommerparty

Grillen ohne Fleisch

Tolle Ideen für den Rost

4 198097 403500 07

Menü des Monats
Raffiniert kombiniert



Ruck-Zuck-Gerichte
Wenn's mal schnell gehen muss



Aromatische Johannisbeeren
Saftige Kuchen und Desserts



Gärten zum Wohlfühlen!





Bestell-Hotline:
Telefon 0711/5206-306 oder
www.buecherdienst.de
für 5,80 Euro zzgl. Versandkosten

Vorwort



Wir sind Zukunft

Liebe Leserinnen und Leser,

zwei wichtige Themen werden uns in den kommenden Jahren beschäftigen: Zum einen geht es darum, den Klimawandel zu stoppen und die Erderwärmung zu reduzieren. Zum anderen sollen die Deutschen ihr Übergewicht abbauen, immerhin gelten wir als die dicksten Menschen in der EU.

Doch es gibt eine einfache und angenehme Strategie: die vegetarische Ernährung. Damit ließen sich beide Probleme gleichzeitig effektiv angehen. Betrachtet man die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, so zeigt sich immer wieder, dass vegetarisch lebende Menschen aufgrund ihrer Ernährung, aber auch ihres Lebensstils ein deutlich geringeres Körpergewicht haben als der Durchschnitt der Bevölkerung. Das liegt vor allem daran, dass die fleischlose Kost meist fettärmer und ballaststoffreicher ist und weniger Kalorien liefert als die herkömmliche Ernährung. Zudem sind „Veggies" meist körperlich aktiver, da sie eine grundsätzlich positivere Einstellung zur Bewegung haben.

Gleichzeitig trägt der Verzicht auf Fleisch dazu bei, das Klima zu schützen. Denn die Tierhaltung zu Ernährungszwecken belastet die schützende Erdhülle weit mehr als beispielsweise der Verkehr. Immerhin entstehen rund 18 Prozent der weltweiten Treibhausgase durch Viehzucht.

Bleibt wirklich zu hoffen, dass die Politik, die sich nun endlich auf den Plan gerufen fühlt, hier die Weichen richtig stellt und einer zukunftsfähigen Ernährung, nämlich der vegetarischen, den gebührenden Platz einräumt, der ihr zukommt.

Herzlichst Ihre

Heike Köhler



54

Leserrezept des Monats



56

Johannisbeeren

Anzeige



Probieren Sie mal!

Hensel

Soja-Kost

nach Hackfleisch-Art

Für Spaghetti-Saucen, Bratlinge und andere schnelle Gerichte.

- fleischfrei
- fettarm
- eiweißreich
- glutenfrei
- gut lagerfähig, immer verfügbar
- ohne Cholesterin

OHNE GENTECHNIK Hensel Reich an Soja-Isoflavonen

Erhältlich im Reformhaus!



Serviervorschlag

Schoenenberger

W. Schoenenberger GmbH & Co. KG

71106 Magstadt • www.schoenenberger.com



18
Neue Ideen für die nächste Sommerparty





10
Raffiniertes Menü



50
Gemüsedrinks



48
Die Wahrheit über Cholesterin



28
Tomaten & Co.
in der Hauptrolle



Vegetarisch FIT!
Juli 2007

Inhalt

Essen und Genießen

10 Menü des Monats
Sommerfeines Menü – raffiniert kombiniert

18 Sommer, Sonne, Party
Neue Rezeptideen für den Grill, für Dips & Salate • leckere Sommerdrinks & Tipps fürs Feiern im Freien

28 Runde Sache
Vielseitige Tomaten in der Küche • Infos zu Sorten & praktische Tipps

38 Schnelle Küche
Pfiffige Blitzrezepte für Eilige

50 Gemüsedrinks leicht gemacht
Fantasievolle Rezepte mit Möhren, Gurke und Spinat

56 Rote Perlen
Saftige Kuchen und süß-säuerliche Desserts mit Johannisbeeren

Gesundheit und Ernährung

44 Schön cremig, schön fruchtig
Die leckersten Bio-Fruchtjoghurts zum Löffeln

48 Risikofaktor Cholesterin
Ein Bösewicht, der keiner sein muss: Fakten, Tipps und Wissens-Quiz

Aktuell

36 Reportage: Tierrefugium Hanau
Ein Zufluchtsort für alte, behinderte, misshandelte und ausgestoßene Tiere

58 Kolumne: Der Widersinn deutscher Naturschutzpolitik
Marianne Weno über die Ziele der Politik und weshalb sie nicht erreichbar sind

Rubriken

6 Tipps & Trends

9 Gutes in der Küche
Sonnenblumenkerne – kleine Kraftprotze

14 News
Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.

16 Marktfrisch
Pfirsiche – wie Samt und Seide

26 Küchennews

34 Küchenbasics
Geschirrspülautomaten – die neuen „Saubermänner“

35 Impressum

47 Wellness & Kosmetik

53 Gewinnspiel:
Homöopathie-Ratgeber zu gewinnen

54 Leserforum

60 Buchtipps

62 Tierseite:
Tintenfische – intelligente Meeresbewohner

66 Rezeptverzeichnis

67 Vorschau & Herstellerverzeichnis



Veggie-Street-Day

Auf nach Dortmund!

Am 4. August findet in der Dortmunder Fußgängerzone der "Veggie Street Day" statt. Unter dem Motto „Lebensfreude pur!“ laden viele Organisationen zum Verweilen, Informieren und Schlemmen ein. Geplant ist ein umfangreiches Bühnenprogramm mit Redebeiträgen und Livemusik. Die Bühne beleben und für gute Laune sorgen werden unter anderem die Rapper Albino und Callya sowie das Tierrechtstheater „RATTS fatz“. Durch die gesamte Veranstaltung führt Mike Hartl vom Ethik-Portal. Außerdem gibt es in der Innenstadt viele Verkaufs-, Informations- und Imbiss-Stände. Veranstalter sind in diesem Jahr „Die Tierfreunde e.V.“ und der „Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.“ (VEBU). *Infos unter www.veggie-street-day.de*



Foto: Fotolia

Aktiver Umweltschutz

Rettet die Erde!

Die Umweltschutzorganisation Greenpeace macht noch mal mit Nachdruck deutlich, dass wirksame Klimaschutzmaßnahmen unverzüglich ergriffen werden müssen. Nicht nur auf politischer Ebene sollte etwas geschehen, auch jeder Bundesbürger kann ganz leicht ein paar Maßnahmen ergreifen, um CO2 einzusparen. Hier die konkreten Empfehlungen:

1. Wechseln Sie zu einem unabhängigen Ökostromanbieter! Eine Liste mit Anbietern gibt's unter www.greenpeace.de
2. Fahren Sie mit Fahrrad, Bus oder Bahn zur Arbeit!
3. Verzichten Sie auf Inlands- und Kurzstreckenflüge! Die Bahnfahrt dauert zwar länger, ist aber viel umweltfreundlicher.
4. Kaufen Sie biologisch erzeugte Nahrungsmittel aus Ihrer Region! Beim Bioanbau wird nur etwa die Hälfte an Energie benötigt. Bei langen Transportwegen entstehen außerdem überflüssige Emissionen.
5. Drehen Sie die Heizung runter! Sie sollen nicht im Kalten sitzen, aber die Absenkung der Raumtemperatur um nur ein Grad senkt die CO2-Emissionen eines 4-Personen-Haushalts pro Jahr um rund 350 Kilogramm.
6. Waschen Sie Ihre Wäsche mit niedriger Temperatur und voller Maschine!
7. Kaufen Sie keine Energiefresser! Achten Sie bei Neuanschaffungen auf die Energieeffizienz der Geräte!
8. Schalten Sie alle elektrischen Geräte ab, die Sie nicht gerade benutzen. Durch so genannte Standby-Schaltungen verbrauchen die Geräte in diesem Zustand unnötig viel Energie.
9. Ersetzen Sie alte Glühbirnen durch moderne Energiesparlampen!

Weitere Infos & Tipps unter www.greenpeace.de

Essen in Deutschland

Männer bekennen sich zum Genuss



Foto: DAK

Für die Mehrheit der Deutschen ist Essen ein Genusserlebnis und Ausdruck der Lebenseinstellung. In einer repräsentativen Umfrage der Agentur Mediaedge:cia bekannten mehr als zwei Drittel der Männer, dass sie „gerne essen“. Bei den Frauen sind es knapp 60 Prozent. Frauen befürworten zudem eher die bewusste Ernährung mit einer abwechslungsreichen, fettarmen Vollwertkost. Männer hingegen essen vorwiegend ungezwungen und greifen auch gerne zu fettreichen Speisen. 60 Prozent der Befragten gaben zudem an, gelegentlich Bio-Produkte zu kaufen. *aid*



Foto: DAK/ Schläger

So frühstücken die Deutschen

Brot oder Müsli?

Die Deutschen sind keine Morgenmuffel, zumindest wenn es ums Frühstück geht. 72 Prozent von 1001 Befragten gaben in einer aktuellen Studie der DAK an, dass sie regelmäßig unter der Woche frühstücken. Zudem ernähren sich die meisten Bundesbürger am Morgen relativ gesund. Ganz oben auf der Frühstücksliste stehen nämlich Vollkornbrot, -toast oder -brötchen (63 Prozent). Vor allem Frauen und Ältere greifen hier zu. Müsli und Getreideflocken mögen 26 Prozent. Und wer hätte es gedacht, Süßes wie Croissants, Donats oder Muffins sind am Morgen nicht so gern gesehen. Gerade einmal 9 Prozent der Befragten mögen die süßen Dickmacher. Im Durchschnitt nehmen sich etwa ein Drittel 15 Minuten, ein weiteres Drittel 30 Minuten und etwa 23 Prozent mehr als 30 Minuten Zeit für die „wichtigste Mahlzeit des Tages“. *Infos unter www.dak.de*

Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Steve Lee / Peta

Walnuss-Bananen an Sojaeis

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Portion: ca. 690 kcal/ 2887 kJ, 7 g EW, 20 g F, 110 g KH, 5 g Ballaststt.

3 Bananen
1/4 Tasse Margarine
2/3 Tasse dunkelbrauner Zucker
3 1/2 EL Rum
1 1/2 TL Vanilleextrakt
1/2 TL gemahlener Zimt
1/4 Tasse Walnüsse, grob gehackt
500 ml vegane Vanille-Eiscreme, z. B. Tofutti oder Swedish Glace

1. Bananen schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden.
2. Margarine in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Zucker, Rum, Vanille und Zimt einrühren. Wenn die Mischung anfängt Blasen zu schlagen, Bananen und Walnüsse zugeben und ca. 1-2 Min. köcheln lassen, bis die Bananen heiß sind.
3. Mischung sofort auf veganem Eis servieren.

Tipp
Verwenden Sie zum Abmessen der Zutaten eine Tasse mit 250 ml Volumen.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter www.peta.de.

Anzeige





Neue Studienergebnisse zu Osteoporose

Milch am Abend hemmt Knochenabbau



Eine Tasse warme Milch am Abend hilft nicht nur beim Einschlafen, sondern hemmt vermutlich auch den Knochenabbau in der Nacht. Wissenschaftler der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Kiel fanden heraus, dass Frauen nach den Wechseljahren besonders am Abend vom hohen Kalziumgehalt der Milch profitieren. „Der abendliche Verzehr einer fermentierten Milch reduziert per se den Knochenturnover bei postmenopausalen Frauen“, fasste Dr. Berit Marten die Ergebnisse der Studie zusammen. Ob die Milch mit funktionellen Inhaltsstoffen angereichert ist oder nicht, spiele keine Rolle, vermutet die Forscherin. Zusätzliches Potenzial habe wahrscheinlich nur der abendliche Verzehr. Nach Einschätzung der Wissenschaftlerin hemmt unfermentierte Milch den Knochenabbau in der Nacht genauso gut wie fermentierte. Zum Schutz vor Osteoporose sollten Frauen vor allem in den ersten Jahren nach der Menopause viel Kalzium zu sich nehmen. Die DGE empfiehlt Erwachsenen pro Tag 1000 Milligramm Kalzium, die tatsächliche Zufuhr liegt jedoch nur bei 800 bis 900 Milligram. *aid*

DER VEBU INFORMIERT

„Sommer, Sonne, vegetarisch grillen... mach mit!" ...

... unter diesem Motto organisiert der VEBU in diesem Sommer wieder die bundesweite vegetarische Grillaktion. Diese findet am 21. und 22. Juli statt. Mit von der Partie sind auch viele Reformhäuser und Restaurants. Eine gute Gelegenheit also, vegetarische Grillspezialitäten kennenzulernen und dabei Rezeptideen für die eigene Sommerparty mitzunehmen. Jede VEBU-Regionalgruppe und jede aktive Gruppe vor Ort kann mitmachen. Auch Einzelpersonen, die Lust haben gemeinsam vegetarisch zu grillen, sind dazu eingeladen. Über die Form der Gestaltung der Aktion, die vom VEBU unterstützt wird, kann selbst entschieden werden. Alle Infos, eine Liste von Teilnehmern und das Anmeldeformular gibt's im Internet unter www.vebu.de und www.vegetarisch-grillen.de.

VEBU: Tel.: 0 5 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr) www.vebu.de

FÜR SIE ENTDECKT

Schnelle Hilfe



Hautprobleme gehören fast schon zum Alltag. Immer mehr Menschen entwickeln allergische oder reizempfindliche Haut. Rötungen, Brennen oder Hautausschlag sind einige der Symptome. Rasche Hilfe kommt von Dadosens: Die „ProBalance Akut-Creme" hilft schnell und effektiv bei gereizter Haut. Sie wirkt beruhigend und unterstützt das Wohlbefinden. Auch die Entstehung von Pickeln wird gehemmt und deren Abheilung positiv beeinflusst. *Erhältlich im Reformhaus für 15,90 €.*

Gehalt von sekundären Pflanzenstoffen

Mini-Gemüse gut verpackt

Cocktail-Tomaten, Baby-Möhren, kleinköpfige Salate und Kohlsorten – die Abwechslung in der Küche fällt immer leichter. Zumal die Kleinen oft als Mischpackung in Folie eingeschweißt auf den Markt kommen. Doch genau das ist der Knackpunkt. Denn Untersuchungen des Instituts für Gemüse- und Zierpflanzenbau Großbeeren/Erfurt e.V. (IGZ) ergaben, dass die Qualität unter Umständen leidet. Denn die verschiedenen Gemüse reagieren unterschiedlich auf die atmosphärischen Bedingungen unter der Folie. So kann sich mitunter der Gehalt wertvoller Inhaltsstoffe reduzieren. Um stets optimale Qualität zu gewährleisten, empfehlen die Forscher daher eine angepasste Verpackung: Für jede Gemüseart ein gesondertes Abteil mit Trennwand innerhalb der Verpackung. *aid*



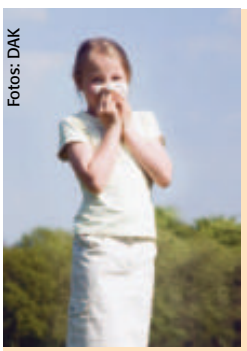
Erstes BioHotel in Berlin-Brandenburg

Bio mit Brief und Siegel

Im April 2007 wurde das Hotel am Lunik Park zum ersten Bio-Hotel Berlin-Brandenburgs ernannt. Das Gästehaus ist nur ein paar Minuten von Berlin entfernt und befindet sich in Hohen Neuendorf im idyllischen Ruppiner Land. Es verfügt über 57 Gästezimmer, ein Nichtraucher-Restaurant mit 100 Plätzen, eine urige Alt-Berliner Bierbar, zwei miteinander kombinierbare Tagungsräume sowie einen kleinen Wellnessbereich. Das BioHotel ist Mitglied in der Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e. V. FÖL. Außerdem wurde ein Vertrag mit dem Verband für organisch-biologischen Landbau „Bioland" geschlossen. Somit ist das Hotel am Lunik Park auch erstes offizielles Bioland Hotel-Restaurant in Berlin-Brandenburg. ***Adresse: BioHotel am Lunik Park, Stolper Str. 8, 16540 Hohen Neuendorf, info@biohotel-berlin.de, www.biohotel-berlin.de***



Foto: DAK



Fotos: DAK

Pollenzeit 2007

Klimawandel erhöht Pollen

Im letzten Jahr wurden 40 Prozent mehr Pollen als die Jahre zuvor gemessen. Und die Tendenz ist steigend. Auch für 2007 erwarten Allergologen eine intensivere Pollenzeit. „Die Pollenzeit beginnt früher, dauert länger und wird noch intensiver", so der Allergologe Dr. med. Horst Müsken aus Bad Lippspringe. Außerdem werde sich die Phase der Frühblüher mit der Zeit der Spätblüher überschneiden. Das hieße, Hasel und Birke treffen sehr bald auf Gräser- und Roggenpollen. Die Ursache für das ungewöhnliche Zusammentreffen sei die globale Erderwärmung. Um 0,6 Grad ist laut Klimamessungen in den vergangenen 100 Jahren die Erde allmählich wärmer geworden. Gerade im letzten Winter konnte man dies spüren. „Der Klimawandel lässt nicht nur Gräser und Bäume früher und stärker blühen. Er ermöglicht auch Pflanzen aus anderen Regionen, wie etwa Traubenkraut (Ambrosia), bei uns Wurzeln zu schlagen und dabei Allergien auszulösen.", erklärt Experte Dr. Müsken. In Deutschland konnten bereits Ambrosia-Pollen in zum Teil hohen Konzentrationen gefunden werden. Ambrosia sei die allergologische Problempflanze der Zukunft.


Foto: T. Pfriem

Sonnenblumenkerne

Kernige Kraftprotze

Diese kleinen Nährstoffbömbchen sollten in keiner Küche fehlen. Sie sind nämlich äußerst gesund und schmecken obendrein auch pur sehr lecker. Kernige Infos und Tipps dazu gibt's hier.

Sonnenverwöhnt

Schon die Indianer Nordamerikas wussten die Kerne der Sonnenblume zu schätzen. Sie verrieben die kleinen Kraftpakete zu Mehl und machten daraus Brot. Im 16. Jahrhundert brachten dann spanische Seefahrer Sonnenblumenkerne mit nach Europa. Aber erst 200 Jahre später lernte man nicht nur die Blume als Zierpflanze, sondern auch ihre Samen zu schätzen. Eine große Blüte der bis zu zwei Meter großen, sonnenliebenden Pflanze enthält bis etwa 2000 Kerne. Die kleinen Racker sind eigentlich Nüsse und schmecken aromatisch nussig. Sind pur ein wahrer Knabberspaß und eignen sich auch zum Backen sowie zum Zubereiten von Salaten, Suppen, Füllungen und Soßen.

Gut zu wissen

Sonnenblumen sind Sonnenanbeter. Sie neigen während der Blüte den ganzen Tag über ihren Blütenkopf der Sonne zu. Diese Eigenart nennt man heliotrop. Zudem mögen Sonnenblumen keine Pestizide. Sie reagieren nämlich auf solche Substanzen sensibel und wachsen dann nur spärlich oder gar nicht.

Harte Schale, gesunder Kern

Sonnenblumenkerne sind kleine Nährstoffbömbchen. Sie liefern mehrfach ungesättigte Linolensäure, viel Vitamin E und B sowie Kalzium, Zink und Magnesium. Für Vegetarier ist der hohe Eisengehalt allerdings viel interessanter. 100 Gramm liefern 6,3 Milligramm Eisen. Das entspricht mehr als der Hälfte des täglichen Bedarfs von Männern und etwa der Hälfte von Frauen. Sonnenblumenkerne sind durch die Nährstoffzusammensetzung ein ideales Nervenfutter. Sie unterstützen den Stoffwechsel, wirken entgiftend und bekämpfen freie, gesundheitsschädliche Radikale.

Feiner Kartoffel-Spinat-Salat

4 Portionen, ca. 40 Min.

750 g festkochende Kartoffeln • Salz • 200 g Blattspinat • 2 EL Sonnenblumenkerne • 150 ml Gemüsebouillon • 1 Zwiebel • 1 TL Olivenöl • 1/2 TL Kurkuma (ersatzweise Curry) • 250 g fettarme Salatcreme, z. B. Salatgenuss extra leicht von Du darfst • Saft von 1 Limette • Pfeffer


Foto: Du darfst

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Min. garen. Spinat waschen und putzen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Spinat darin 2-3 Sek. blanchieren, in einem Sieb abgießen, kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen, evtl. zwischen Küchentüchern ausdrücken.

2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Gemüsebouillon aufkochen und bis auf 2-3 EL mit den Kartoffeln mischen. 20-30 Min. durchziehen lassen.

3. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kurkuma und restliche Gemüsebouillon untermischen. Abkühlen lassen. Salatcreme mit Limettensaft und Zwiebelsud verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit Dressing mischen, Spinat unterheben und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Küchenpraxis

Einkaufen: Kaufen Sie Kerne und Saaten vorzugsweise aus Bio-Anbau! Sie werden nicht zwecks Haltbarmachung bestrahlt und sind daher keimfähig. So lassen sich daraus vitaminreiche Sprossen ziehen. Greifen Sie zu kleinen Verpackungen, denn Sonnenblumenkerne sind nur begrenzt lagerfähig!

Lagern: Die Kerne sind empfindlich gegenüber Sauerstoff. Sie werden schnell ranzig und schmecken dann bitter. Bewahren Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort und luftdicht verschlossen auf!

Zubereiten: Sonnenblumenkerne schmecken angeröstet doppelt so gut. Dafür einfach in einer heißen Pfanne ohne Fett kurze Zeit hin und her schwenken. Besonders lecker sind sie angeröstet im Salat. Sie schmecken in selbstgebackenem Brot, an Salaten, Bratlingen und Gemüse sowie auf Gebäck.

Das Beste der Blume



Sonnenblumenkerne gibt's im Naturkostladen z. B. von Rapunzel.

Leckeren vegetarischen Brotaufstrich aus Sonnenblumenkernen von Zwergenwiese gibt's im Naturkostladen.



Sommerfein







Diesen Monat wird's wieder interessant. Denn im Juli präsentieren Ihnen die Köche von Campus Culinarius sommerlichen Genuss in extra raffinierten Kombinationen. Haben Sie schon einmal Birne gefüllt mit Zitronen-Polenta oder kandierten grünen Spargel an Ziegenkäsecreme probiert? Nein? Na dann nichts wie ran an unser Juli-Menü!



Alle Fotos: M. Anselm, Rezepte und Foodstyling: Campus Culinarius; Geschirr: Leonardo; Besteck Villeroy & Boch; Serviette: IHR; Gartentisch: Car Selbstbaumöbel

Vorspeise

Blumenkohl-Carpaccio mit Kräutersalat an Joghurtdressing

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 308 kcal/ 1291 kJ, 7 g EW, 26 g F, 8 g KH, 6 g Ballaststst.

Carpaccio
1 Blumenkohl
1 Msp. Meersalz
2 EL Olivenöl
1 Msp. schwarzer Pfeffer
Salat
je 60 g Rucola, Basilikum, glatte Petersilie, Löwenzahn und Kresse
20 g Sonnenblumenkerne
Meersalz
Dressing
6 EL Olivenöl
4 EL weißer Balsamico
50 g Naturjoghurt
100 ml Verjus
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Rohrohrzucker
Dekoration
ein paar Schnittlauchhalme

1. Für das Carpaccio Blumenkohl ca. 3 Min. in Salzwasser kurz blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken. Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz anbraten. Auf Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Salat Kräuter waschen und grob schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und in Meersalz wenden.
3. Für das Dressing Joghurt, Essig, Verjus und Olivenöl miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräutersalat auf Carpaccio anrichten. Dressing und Sonnenblumenkerne darüber verteilen und nach Wunsch mit Schnittlauchhalmen dekoriert servieren.

Info

Verjus – eine französische Spezialität
Verjus ist flüssig, sauer und wird aus Trauben hergestellt. Dennoch handelt es sich dabei nicht um Essig. Es ist ein grünlicher Saft, der aus unreifen Trauben gepresst wird. Verjus hat eine milde Säure und wird vor allem in Frankreich sehr oft verwendet. Der Saft ist im gut sortierten Feinkostgeschäft, im Internet unter www.fair-kaeuflich.de erhältlich. Verjus gibt es auch vom Weingut J. Koegler KG Hof Bechtermünz (Kirchgasse, 565343 Eltville).

Tipp
Wer keinen Verjus bekommt, kann auch ganz milden Essig verwenden.



Hauptspeise

Birne im Gemüsebeet mit Limonen-Polenta

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 Min.
Pro Portion: ca. 410 kcal/ 1718 kJ, 8 g EW, 24 g F, 40 g KH, 6 g Ballaststst.

2 Schalotten
500 ml Gemüsebrühe
100 g Polenta (Maisgrieß)
4 EL Olivenöl
1 unbehandelte Limette
1 Ei
20 g Parmesan, gerieben
Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
4 Birnen, z. B. Williams
1 Zwiebel
2 Möhren
1/4 Stange Sellerie
1/4 Stange Lauch
20 g Butter

1. Schalotten abziehen, klein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen, Polenta einrieseln lassen, gut umrühren und ca. 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.
2. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Ei mit Parmesan unter die Polentamasse heben. Mit Limettenschale und Gewürzen abschmecken und zur Seite stellen.
3. Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen. Birne halbieren und Kerne mit einem Kugelausstecher herausnehmen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Möhren, Sellerie und Lauch putzen, waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Gemüsestreifen in Butter glasig dünsten. Mit restlicher Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 5 Min. einkochen lassen. Birnen in diesem Fond mit etwas Limettensaft kurz aufkochen. Birnen aus dem Sud nehmen, nach ca. 4 Min. mit Polenta füllen. Das Ganze im Backofen kurz überbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit Gemüsestreifen und nach Wunsch mit Kräutern auf Tellern angerichtet servieren.



Dessert

Ziegenkäsecreme mit kandiertem grünem Spargel

Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Kühlzeit
Pro Portion: ca. 378 kcal/ 1581 kJ, 14 g EW, 24 g F, 24 g KH, 2 g Ballaststt.

200 ml Sahne
400 g Ziegenkäse
100 ml Honig
etwas Balsamico
8 Stangen grüner Spargel
30 g Agar Agar
100 g Zucker
150 g Erdbeeren

1. Sahne steif schlagen. Ziegenkäse fein zerbröckeln. Mit Honig und Essig zu einer homogenen Masse rühren.
2. Agar Agar nach Packungsanweisung in heißem Wasser auflösen und mind. 3 Min. köcheln lassen. Mit ein wenig geschlagener Sahne verrühren und schnell unter die Ziegenmasse heben. Nach und nach restliche Sahne mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Masse heben, in Förmchen füllen und ca. 30 Min. kalt stellen.
3. Zucker mit 100 ml Wasser vermischen, zum Kochen bringen und auf ca. zwei Drittel einkochen lassen. Enden vom grünen Spargel abschneiden und Spargel im Zuckersud ca. 4 Min. mitkochen. Spargel aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen.
4. Erkaltete Ziegenkäsecreme aus den Förmchen stürzen, in Scheiben schneiden und in Schälchen anrichten. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Ziegenkäsecreme mit Spargel und Erdbeeren angerichtet servieren.

Tipp
Geben Sie zur Verfeinerung noch ein paar Tropfen Balsam-Essig direkt auf den Spargel!

Campus Culinarius – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinarius mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinarius verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.
Kontakt: Campus-Culinarius Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinarius.de



NEU im Naturkostladen



Kokos aufs Brot

Die Ölmühle Solling verleiht Brot und Brötchen jetzt einen neuen Anstrich. Wie wär's mit dem tiefen Grün von „Kokos Kürbiskern“oder dem satten Orange von „CocoLino“? Beide Brotaufstriche sind auf der Basis von Kokosöl und -fruchtfleisch hergestellt und verdanken ihre intensiven Farben wertvollen sekundären Pflanzenstoffen aus Kürbiskernen oder Sanddornfruchtfleisch. Und lecker sind die Aufstriche noch dazu: Mit seinem herzhaft-nussigen Geschmack passt „Kokos Kürbiskern“ besonders gut zu Vollkornbrot. Das fruchtig-milde „CocoLino“ macht dagegen der Marmelade auf dem Frühstücksbrötchen Konkurrenz. *160-g-Glas für 4,35 €.*

Mediterran **genießen**

Lebensbaum hat zwei neue Gewürzmischungen für die mediterrane Küche im Angebot. „Tzatziki“ ist eine Komposition aus Knoblauch, Zwiebel, Oregano und Dill, mit der sich die griechische Quarkspeise besonders schnell zubereiten lässt: einfach Quark, Milch und geraspelte Gurke unterrühren und mit Weißbrot oder Kartoffeln servieren. Genauso unkompliziert ist „Salsa Picante“. Etwas Wasser und Öl an die Mischung geben und fertig ist eine pikant-scharfe Tomatensalsa. Beide Gewürze sind reine Naturprodukte und enthalten weder zugesetzte Aromen, noch Geschmacksverstärker. *80-g-Packung für 2,99 €.*





Ofenfrisch

und knusprig

Söbbeke bereichert sein Sortiment jetzt durch zwei ofenfertige, gefüllte Baguettes. Die knusprigen Stangenweißbrote sind in den Sorten „Joghurtbutter mit Kräutern“ oder „Crème fraîche und Bärlauch“ erhältlich. Beide Brote müssen nur wenige Minuten aufgebacken werden und sind prima geeignet für jede Grillparty. *175-g-Packung ab 99 Cent.*

NEU im Reformhaus



Fruchtig gefüllt

Donath überrascht alle Naschkatzen jetzt mit der neuen „Sanddorn-Schokolade Zartbitter“. Auf den ersten Blick sieht die dunkle Tafel aus wie eine ganz herkömmliche Bitterschokolade. Erst wenn man hineinbeißt, offenbart die neue Kreation ihr Geheimnis: eine fruchtig-süße Creme aus aromatischen Sanddornbeeren. Alle Zutaten für die Schokolade stammen aus Bio-Anbau. *100-g-Tafel für 1,89 €.*

Zum Verwechseln ähnlich



Sieht fast aus wie echte Wurst. Nur dass im neuen Bio-Sortiment „Der andere Genuß“ von Heirler alle Produkte rein vegetarisch sind. Pflanzenöl, Tomaten und Weizeneiweiß sind die Basis für die hauchdünnen Scheiben. Die Sorte „wie feine Lyoner“ ist in den drei Geschmacksrichtungen natur, mit Gemüse und mit ganzem Pfeffer erhältlich. Daneben gibt es noch die Sorten „wie feine Mortadella“ und „wie Geflügelwurst“. Der vegetarische Aufschnitt kann es nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich locker mit den Originalen aufnehmen *100-g-Packung für 2,79 €.*

*Gut **gewürzt***

Von Vitam gibt es ab sofort drei neue Bouillons in Bio-Qualität. Die vegetarischen Würzpasten eignen sich nicht nur zum Verfeinern, sondern schmecken auch pur als Heiße Tasse toll. Die „Gemüse-Bouillon“ verleiht besonders Gemüsegerichten das richtige Aroma. Für asiatische Speisen ist die „Delikatess-Bouillon“ gut geeignet. Aus der „Waldpilz-Bouillon“ lässt sich mit heißem Wasser und einem Schuss Sahne eine leckere Cremesuppe zaubern. Aber auch in Risotto oder Pasta macht die feine Würze eine gute Figur. *150-g-Glas für 3,89 €.*



NEU in Supermarkt & Co.



Aus Liebe zur Pasta

Bertolli hat sich für die neuen Pastasoßen im praktischen Aromapack von verschiedenen Regionen Italiens inspirieren lassen. Die Sorte „Mild“ ist mit ihrem feinen Basilikum-Aroma an die Küche Siziliens angelehnt. Nach toskanischem Rezept hergestellt ist die Komposition „Kräuter“ mit viel Oregano und Rosmarin. Für die Variante „Scharf“ hat Bertolli in die Kochtöpfe Kalabriens geschaut. Alle Soßen müssen nur kurz erwärmt werden und sind frei von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern oder Verdickungsmitteln. *400-g-Packung für 1,69 €.*

*Rundum **Bio***



Von Birkel gibt es ab sofort ein Nudel-Sortiment, bei dem die inneren und äußeren Werte stimmen. Denn alle Zutaten für „Birkel's Bio“- Hartweizen- und Vollkornnudeln stammen aus kontrolliert ökologischem Anbau. Doch das ist noch nicht alles: auch die Verpackung der neuen Nudeln ist biologisch. Sie besteht aus einer speziellen Folie aus nachwachsenden Rohstoffen und ist im Hauskompost oder der Biotonne kompostierbar. *500-g-Packung für 1,49 €.*

Fleischloser Genuss

Tivall hat seine Palette an vegetarischen Spezialitäten durch das Sortiment „Garden's Finest“ erweitert. Darin enthalten sind Klassiker wie vegetarische Schnitzel, Burger, Klößchen, Nuggets, Bratwurst, Filets und, ganz neu, Hack- und Filetstreifen. Außerdem gibt es drei neue, leckere Produkte auf der Basis von Gemüse: „Maisschnitzel“, „Paprika-Rondo“ und „Gemüsebällchen“. Alle Produkte sind vorgegart und müssen nur kurz angebraten oder erhitzt werden. *150-g- bis 200-g-Packung ab 1,99 €.*



Anzeige

schwecke.mueller

Für Küchen-Casanovas.



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

Die Kunst der Verführung. Unser intensiv-fruchtiges Toscano-Olivenöl aus geschütztem geografischen Anbaugebiet (I.G.P.). Die Oliven reifen auf einem traditionsreichen Olivenöl-Gut heran, wo sie direkt nach der Ernte in der eigenen Steinmühle gepresst werden – ein Genuss! Erhältlich in Ihrem Bio-Fachgeschäft. Weitere Infos unter www.rapunzel.de



RAPUNZEL. Wir machen Bio aus Liebe.

Diesen Sommer sind leuchtende Farben und samtig, zarte Stoffe angesagt. Der Pfirsich liegt also voll im Trend. Holen Sie sich das neue Accessoire nach Hause und gönnen Sie ihm einen glamourösen Auftritt in Desserts, Salaten & Co.



Pfirsich

Die neue Sommerkollektion ist da!

Foto: T. Pfriem

Lange Zeit glaubte man, der Pfirsich stamme aus Persien und taufte ihn deshalb „Prunus persica“, den „persischen Apfel“. Eigentlich kommt die Frucht aber aus China, wo sie bereits 2.000 Jahre vor Christus kultiviert wurde. Von da aus gelangte sie über Persien nach Mitteleuropa. Heute wächst der Pfirsich in vielen mildwarmen Regionen der Erde und ist auch in den Weinbaugebieten Deutschlands zu finden.

Weiche Schale, harter Kern

Pfirsiche wachsen an bis zu acht Meter hohen Obstbäumen, die zu den Rosengewächsen zählen. Die Früchte sind fleischig-saftig und enthalten einen stark gefurchten Kern, der einen blausäurehaltigen Samen umschließt. Im Gegensatz zu den mit ihm verwandten, glatten Nektarinen, trägt der Pfirsich auf seiner Schale einen zarten Flaum.

Von früh bis spät

Je länger Pfirsiche Sonne tanken, desto besser schmecken sie. Von Juli bis September sind die aromatischsten Früchte im Handel. Man unterscheidet weiß- und gelbfleischige Sorten. Die weißen Früchte haben ein feines, mildes Aroma, die gelbe Variante ist besonders süß und fruchtig.

Zarte Pfirsichhaut

Pfirsiche sind nicht nur schön, sie machen auch schön. Verantwortlich dafür ist der hohe Gehalt an Biotin. Das so genannte Schönheitsvitamin sorgt für gesunde Haut, Haare und Nägel. Doch auch für das Immunsystem hat das Obst einiges zu bieten. Die gelb-rote Farbe der Früchte kommt durch viele natürliche Farbstoffe, die so genannten Carotinoide, zustande. Sie wehren im Körper schädliche freie Radikale ab und bieten so ein effektives Schutzschild gegen Krebs.

Küchenpraxis

Einkaufen: Die Haut der Pfirsiche sollte prall und frei von Druckstellen sein. Besonders aromatisch sind reif geerntete Früchte aus der Region. Importware wird dagegen hart und unreif geerntet und schmeckt selbst im reifen Zustand oft fad und wässrig. Die Grundfarbe des Obstes gibt Auskunft über seinen Erntezeitpunkt. Je intensiver sie ist, desto besser schmecken die Früchte.
Lagern: Transportieren Sie Pfirsiche vorsichtig. Unreife Früchte mit etwas Abstand nebeneinander auf einen flachen Teller legen und nachreifen lassen. In vollreifem Zustand halten sie sich im Kühlschrank ein bis zwei Tage. Pfirsiche immer erst kurz vor dem Verzehr waschen, sonst faulen sie schneller.
Zubereiten: Pfirsiche aus konventionellem Anbau tragen oft Pestizide und Schadstoffe auf der Haut. Sie müssen gründlich gewaschen oder sogar geschält werden. Besser ist Obst aus Bio-Anbau! Der Kern lässt sich leicht entfernen, indem man reife Früchte in der Mitte halbiert und die Hälften gegeneinander dreht.
Verwenden: Pfirsiche sind toll geeignet für Obstsalate, Eiscreme oder Desserts. Ihr fruchtig-süßes Aroma ergänzt sich aber auch mit pikanten Zutaten sehr gut. Besonders lecker sind die Früchte in Salaten, süß-sauren Chutneys oder Dips.

Info

Wer die samtige Haut der Pfirsiche nicht mag, kann diese ganz leicht abziehen. Dafür Pfirsiche kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, mit Eiswasser abschrecken und Haut entfernen.



Pfirsiche neu variiert



Pfirsich-Eis

200 ml Sahne mit **150 ml Milch** in einem Topf erhitzen. Von der Kochstelle nehmen. **4 Eigelbe** und **180 g Zucker** mit einem Schneebesen unterrühren. Nochmals auf den Herd stellen und – ohne zu kochen – vorsichtig erhitzen, bis eine cremige Masse entsteht. **6 Pfirsiche** kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Fruchtfleisch mit **1 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft** und **1 P. Vanillezucker** pürieren. Mit der Sahnemasse verrühren. In eine Metallschüssel füllen und einige Std. ins Gefrierfach stellen. Dabei mehrmals durchrühren.

Rucola-Pfirsich-Salat



300 g Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. **4 reife Pfirsiche** waschen, kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Früchte halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. **150 g Mozzarella** würfeln. Aus **2 EL Rapsöl, 1 EL Walnussöl, 1 EL Pfirsichsaft** und **1 EL Apfelessig** eine Marinade rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **5 Basilikumblättchen** waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden und untermischen. Rucola, Pfirsiche und Mozzarella mischen und mit Marinade übergießen.

Gegrillter Pfirsich



4 reife Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen. **2 cm Ingwerwurzel** schälen und fein reiben. **1 Zweig Thymian** waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Ingwer und Thymian zusammen mit **4 TL braunem Zucker** in vier Pfirsichhälften verteilen. Andere Hälften darauf setzen und mit Alufolie umwickeln. Ca. 10 Min. auf den Grill legen. Inzwischen **6 TL Balsamico** mit **3 EL braunem Zucker** erhitzen und karamellisieren lassen. Folie der Pfirsiche leicht aufreißen und Balsamico-Karamell darüber geben.



Foto: Duni



Feiern unter freiem Himmel

Sommer, Sonne, Party

Wenn die Chancen auf einen lauschigen Sommertag gut sind, dann nichts wie in den Garten und mit Freunden und Familie ein paar schöne Stunden erleben! Dafür einfach ein paar Dinge zusammenpacken, den Grill anschmeißen, und schon steht der Gartenfete nichts mehr im Weg. Anregungen dazu gibt's hier.

Tipps fürs Schlemmen unter freiem Himmel

Ob für die Gartenparty mit Freunden, der Familie oder zu zweit – wichtig ist vor allem eins: prima Wetter, eine gute Organisation und das richtige Zubehör. Hier finden Sie die wichtigsten Tipps für Ihre Planung.

Organisation

- Prüfen Sie die Wetterlage bzw. behalten Sie sie im Auge und entscheiden Sie, wann es losgehen soll, kurz vorher!
- Legen Sie sich eine Gästeliste an, falls Sie mehrere Gäste erwarten! Damit behalten Sie den Überblick und können, falls sich z. B. die Zeit ändert, jeden benachrichtigen.
- Verteilen Sie eventuell einige Aufgaben oder Mitbringsel an mehrere Leute, z. B. Getränke, Salate etc.!

Wichtige Utensilien

- Klappstuhl, Sitzunterlagen wie Isomatte oder Decke
- Kühlbox
- Thermoskanne mit Kaffee oder Tee
- Teller, Besteck, Flaschenöffner und Becher
- Behälter für Brot, Obst, Salate
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Servietten (z. B. von Duni), Müllbeutel, Wischtuch
- Behälter oder Tüte für benutztes Geschirr etc.
- Grill, Holzkohle, Anzünder und Feuerzeug
- Alufolie und/oder Aluschälchen für den Grill
- warme Kleidung, falls es kalt wird

Köstliches für die Gartenparty

- Salate (Dressing in einer Kühlbox mitnehmen und erst kurz vorher zufügen)
- kleine Häppchen
- frisches Obst und Gemüse
- Brot, Brötchen und Baguette
- vorbereitetes Grillgut
- Käse, Aufstriche, Honig, Chutneys
- Grillsoßen und Dips
- Mineralwasser, Bier, Wein, Tee, Kaffee, gekühlte Fruchtsäfte


Foto: CMA Deutsche Butter

Kartoffelspieße mit Kerbelcreme

Gelingt leicht

Ergibt 16 Spieße (für 4 Personen)
Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 20 Min. Garzeit
Pro Spieß: ca. 153 kcal/ 640 kJ, 2 g EW, 11 g F, 11 g KH, 1 g Ballaststt.

800 g kleine neue Kartoffeln
Salz
4 unbehandelte Zitronen
2-3 EL Butter
1 Lorbeerzweig
zerlassene Butter zum Bestreichen
Kerbelcreme
1 großes Bd. Kerbel (ca. 30 g)
125 g weiche mildgesäuerte Butter
125 g Frischkäse
2 EL Meerrettich, gerieben
Salz
Pfeffer
Außerdem
16 hölzerne Schaschlikspieße
1 Backpinsel

1. Für den Dip Kerbel waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Butter, Frischkäse und Meerrettich mischen, Kerbel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Schaschlikspieße in eine Schüssel mit Wasser legen – dann verbrennen sie später nicht so stark. Kartoffeln abschrubben, halbieren und in Salzwasser ca. 10-12 Min. fast gar kochen. Kartoffeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Zitronen halbieren und jede Hälfte vierteln. Zitronenstücke zusammen mit Kartoffeln und einigen frischen Lorbeerblättern abwechselnd auf Holzspieße stecken, alles mit Butter bestreichen und leicht salzen. Auf dem Rand des Grills ca. 6-8 Min. grillen, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind, dabei zwei- oder dreimal wenden und jedes Mal mit Butter bestreichen. Kartoffelspieße mit Kerbelcreme servieren.

Spitzpaprika mit Kräuterfüllung

Tolle Kombination

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 413 kcal/ 1726 kJ, 10 g EW, 31 g F, 24 g KH, 6 g Ballaststt.

8-12 rote Spitzpaprika
Füllung
125 g weiche Sauerrahmbutter
1 Ei
4 EL Paniermehl
50 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
1 Bd. Petersilie
3 Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer
Außerdem
1 Spritzbeutel mit großer Tülle (oder ein Teelöffel)



1. Spitzpaprika waschen, Stielansätze abschneiden, Kerne mit einem Teelöffel weitgehend herauskratzen. Schoten in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Min. kochen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Für die Füllung Butter, Ei, Paniermehl und Käse mischen. Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln abzupfen, hacken und unter die Mischung geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kräutermischung in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen und in die Paprikaschoten spritzen.
3. Spitzpaprika auf dem Rand des Grills ca. 10 Min. grillen, dabei einige Male drehen, so dass am Ende alle Seiten gebräunt, aber nicht schwarz sind. Spitzpaprika auf einer Platte angerichtet servieren.



Foto: Knorr

Zucchini-Cheeseburger

Gut zum Mitnehmen

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 348 kcal/ 1461 kJ, 17 g EW, 13 g F, 38 g KH, 4 g Ballaststst.

150 g Zucchini
100 g Kartoffeln
2 EL Haferflocken
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
1 Fleischtomate
2-4 Salatblätter
2 Toasties (Toastbrötchen zum Aufbacken)
2 EL Tomatenketchup, z. B. von Knorr
2 Scheiben Chester-Käse

1. Zucchini putzen und waschen. Kartoffeln schälen. Beides grob raspeln. Haferflocken und Ei untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Aus der Masse 4 flache Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Rapsöl von jeder Seite ca. 4 Min. braten.
3. Tomate waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trockentupfen. Toasties im Toaster aufbacken und mit Ketchup bestreichen. Untere Hälften mit Salat und Tomatenscheiben belegen. Je 1 Zucchinibratling, 1 Scheibe Käse, Tomatenscheibe und einen zweiten Bratling darauf legen. Obere Toastiehälften darauf setzen. Snacks gut einpacken und mit in den Garten nehmen.

Kartoffelpäckchen vom Grill

Schön für Gäste

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 50-60 Min. Grillzeit
Pro Portion: ca. 211 kcal/ 886 kJ, 14 g EW, 1 g F, 34 g KH, 6 g Ballaststst.

600 g kleine Kartoffeln
300 g Cocktail-Tomaten
1 Zweig Rosmarin
200 g kleine Zwiebeln
1 TL grobes Meersalz
1 TL Pfeffer, grob geschrotet
Kräuterdip
250 g Quark
100 ml Buttermilch
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Zucker
3 EL gemischte, gehackte Kräuter (z.B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, etc.)
Außerdem
Alufolie, z. B. „Fix-Brat-Alu“ von Toppits

1. Kartoffeln, Tomaten und Rosmarin waschen, Rosmarinzweig in vier Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und vierteln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf vier ausreichend große Stücke Alufolie geben.



Foto: Toppits

2. Folie verschließen und auf dem Grill bei oberster Einschubhöhe ca. 50-60 Min. garen.
3. Inzwischen Quark mit Buttermilch glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Kräuter unterrühren und Dip zu den Kartoffelpäckchen servieren.





Foto: CMA Deutsche Butter



Pilze aus der Folie

Schön für Gäste

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 203 kcal/ 849 kJ, 6 g EW, 17 g F, 5 g KH, 3 g Ballaststt.

8 große Pilze, z. B. Riesenchampignons
1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Dill
1 Bd. Petersilie
80 g Sauerrahmbutter
grobes Meersalz, Pfeffer
Außerdem
Alufolie

1. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und trocknen. Zitrone waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Dill und Petersilie waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. 8 Stücke Alufolie ungefähr in DIN A3 Größe abschneiden, jeweils 2 Stücke Alufolie aufeinander legen. Für je 1 Päckchen 1 Pilz zusammen mit Zitronenscheiben und Gewürzen auf einer Hälfte der doppelt gelegten Folienstücke gleichmäßig verteilen. Butter in kleinen Flöckchen auf die Pilze geben, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Andere Hälfte der gedoppelten Folienstücke über die gewürzten Pilze klappen, Ränder sorgfältig mehrfach nach innen falten, so dass ein Päckchen entsteht.
3. Päckchen auf dem Rand des Grills ca. 12-15 Min. grillen, dabei einmal wenden. Pilzpäckchen vom Grill nehmen, auspacken und mit Weißbrot servieren.




Foto: CMA Deutsche Butter

Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich

Schnell & einfach

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 278 kcal/ 1162 kJ, 3 g EW, 27 g F, 8 g KH, 1 g Ballaststst.

125 g zimmerwarme mildgesäuerte Butter
5 Lauchzwiebeln
8-10 Stängel Minze
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer
4 kleine Auberginen (je 150-200 g)

1. Butter in eine kleine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät ca. 5 Min. schaumig schlagen.
2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Minze waschen und trokkenschütteln. Minzblättchen abzupfen und fein schneiden. Kräuter mit Butter mischen und mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bei mittlerer Hitze auf dem Grill ca. 10-12 Min. garen, dabei ab und zu umdrehen. Gegrillte Auberginenscheiben mit Zwiebel-Minz-Mischung bestreichen und servieren.

Tipp
Auberginen vor dem Grillen mit einer Gabel von allen Seiten anstechen, damit sie auf dem Grill nicht platzen.



Pikante Dips zum Grillen

Gut gewürzt

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 55 Min.
Tomaten-Chili-Creme, pro Portion: ca. 63 kcal/ 263 kJ, 1 g EW, 3 g F, 8 g KH, 1 g Ballaststst.
Apfel-Minze-Creme, pro Portion: ca. 84 kcal/ 348 kJ, 1 g EW, 3 g F, 12 g KH, 1 g Ballaststst.
Radieschen-Gurken-Creme, pro Portion: ca. 85 kcal/ 355 kJ, 3 g EW, 5 g F, 8 g KH, 1 g Ballaststst.

Tomaten-Chili-Creme
4 Tomaten
1 grüne Chilischote
1 Schalotte
250 g Salatcreme, z. B. Salatgenuss extra leicht von Du darfst
Salz, Pfeffer
1-2 TL Balsamico
1/2 Bd. Basilikum, 1 Prise Zucker
Apfel-Minze-Creme
1 Apfel
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Bd. Minze
1 Schalotte
250 g Salatcreme
Salz, Pfeffer
Radieschen-Gurken-Creme
10 Radieschen


Foto: Du darfst

100 g Salatgurke
1 Zwiebel
1 hart gekochtes Ei
250 g Salatcreme
Salz, Pfeffer
1 Bd. Petersilie

1. Für die Tomaten-Chili-Creme Tomaten kreuzweise einritzen, ca. 1 Min. in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und Tomatenfruchtfleisch klein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Basilikum waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Salatcreme mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Tomaten, Schalotte, Chili und Basilikum unterrühren.
2. Für die Apfel-Minze-Creme Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit Zitronensaft mischen. Minze waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Salatcreme mit vorbereiteten Zutaten mischen, salzen und pfeffern.
3. Für die Radieschen-Gurken-Creme Radieschen putzen und waschen. Gurke putzen und waschen, Zwiebel abziehen, Ei pellen. Radieschen, Gurke, Zwiebel und Ei fein würfeln. Salatcreme und vorbereitete Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie unter die Creme rühren.





Foto: Ostmann

Kartoffelsalat mit Rucola

Klassiker mal anders

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 400 kcal/ 1675 kJ, 10 g EW, 14 g F, 54 g KH, 8 g Ballaststst.

800 g neue kleine Kartoffeln
Salz
2 rote Paprika
1 kleine Salatgurke
1 Bd. Rucola
70 g Kapern aus dem Glas, z. B. von Ostmann
Dressing
200 g Joghurt
100 g Salatmayonnaise
4-6 EL heller Balsamico
1 TL süßer Senf
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Senfkörner
1 1/2 TL Kräuter-Jodsalz
1/2 TL weißer Pfeffer, gemahlen
Zucker

1. Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser garen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Gurke putzen, waschen, nach Wunsch schälen, der Länge nach halbieren, Kerne mit einem Teelöffel entfernen und Gurke in Scheiben schneiden. Rucola waschen, putzen und eventuell in Stücke schneiden.
3. Für das Dressing alle Zutaten verrühren, mit Salatzutaten vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und servieren.



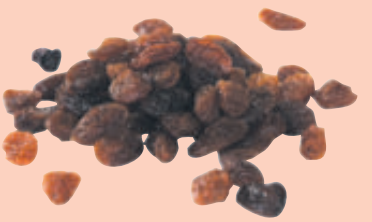
Foto: CMA Deutsche Butter

Grill-Äpfel mit Vanilleeis

Süße Verführung

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 568 kcal/ 2374 kJ, 7 g EW, 40 g F, 46 g KH, 5 g Ballaststt.

4 kleine Äpfel
1-2 EL zerlassene Süßrahmbutter
Füllung
4 EL Mandelblättchen
2 EL Rosinen
2 EL Zucker, 1/2 TL Zimt
3-4 EL zimmerwarme Süßrahmbutter
8 kleine Kugeln Vanilleeis



1. Für die Füllung Mandelblättchen und Rosinen grob hacken. Mit Zucker, Zimt und der Butter verkneten.
2. Äpfel waschen, quer halbieren, Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher oder Messer herausschneiden. Apfelhälften flach aushöhlen, ohne dass ein Loch in den Apfelhälften entsteht. Schnittflächen mit Butter bestreichen. Äpfel mit der Schnittfläche nach unten auf dem Rand des Grills ca. 12-15 Min. garen. Äpfel wenden, Rosinen-Butter in die Apfelhälften verteilen und 5 Min. fertig garen. Auf 4 Teller verteilen und mit Vanilleeis angerichtet servieren.

Grüner Spargel mit Zitronenhollandaise

Klassisch

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 515 kcal/ 2153 kJ, 7 g EW, 50 g F, 10 g KH, 2 g Ballaststt.

Soße
1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Pfeffer, grob gemahlen
Spargel
500 g grüner Spargel
2 Bd. Lauchzwiebeln
5 Eigelbe
200 g zerlassene Süßrahmbutter
Cayennepfeffer
Salz



Foto: CMA Deutsche Butter

1. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken, zusammen mit Zitronenschale, Zitronensaft und Pfeffer in einem kleinen Topf fast vollständig einkochen. Vom Herd nehmen und 10 EL kaltes Wasser zugeben.
2. Spargel waschen, unteres Drittel schälen, Enden abschneiden. Dicke Spargelstangen der Länge nach halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, dunkelgrünen Teil in Ringe schneiden, hellen Teil ganz lassen.
3. Eigelbe mit Zitronenwasser über kochendem Wasserbad dick und schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und Butter unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Mit Cayennepfeffer und Salz kräftig würzen, Lauchzwiebelringe unterrühren. Spargel und helle Lauchzwiebel-Teile auf dem Rand des Grills ca. 10 Min. grillen, nach 5 Min. umdrehen. Spargel und Lauchzwiebeln mit Hollandaise servieren.

Sommerdrinks für heiße Tage

Eine Gartenparty ohne köstliche Frucht-Shakes oder Cocktails ist keine Party. Deshalb haben wir hier raffinierte alkoholfreie Drinks für Sie zusammengestellt.


Foto: Rama

Erdbeer-Mandel-Shake

Besonders aromatisch

Ergibt 2 Gläser à 125 ml
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Glas: ca. 164 kcal/ 687 kJ, 3 g EW, 9 g F, 17 g KH, 1 g Ballaststoff.

75 g Erdbeeren
50 ml alternative Sahne, z. B. Cremefine zum Verfeinern von Rama
2 EL Amaretto-Sirup
125 ml Milch

1. Erdbeeren waschen und putzen.
2. Sahne, Erdbeeren und Milch pürieren, mit Amaretto-Sirup abschmecken und in Gläser abgefüllt servieren.

Tipp
Statt Amaretto-Sirup richtigen Amaretto nehmen


Foto: Alpro soja

Himbeer-Minz-Cocktail

Fruchtige Verführung

Ergibt 4 große Gläser
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Glas: ca. 229 kcal/ 959 kJ, 16 g EW, 8 g F, 23 g KH, 13 g Ballaststoff.

400 g Himbeeren
2 EL Puderzucker
400 g Sojajoghurt natur, z. B. von Alpro soja
50 ml Sojadrink
zerstoßenes Eis
2 TL Zitronensaft
2 EL Vollrohrzucker
6 Stiele Minze

1. 100 g Himbeeren mit 1 EL Puderzucker pürieren und beiseite stellen.
2. Einige Himbeeren aufheben, Rest mit Sojajoghurt, Sojadrink, Eis, Zitronensaft und restlichem Puderzucker pürieren. 4 Minzzweige aufheben. Restliche Blätter klein schneiden, unterrühren und alles kalt stellen.
3. Himbeer-Puderzucker-Masse am Rand in die Gläser hinunterlaufen lassen. Sofort Himbeer-Joghurt-Masse einfüllen. Mit Himbeeren und Minzstielen garniert servieren.


Foto: Alpro soja

Melonen-Kokos-Shake

Frischekick

Ergibt 4 große Gläser
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Glas: ca. 222 kcal/ 934 kJ, 10 g EW, 10 g F, 22 g KH, 7 g Ballaststoff.

4 EL Kokosflocken
1 l kühler Sojadrink, z. B. von Alpro soja
4 EL Vollrohrzucker
2 unbehandelte Limetten
1 Cantaloup-Melone
16 zerstoßene Eiswürfel

1. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Etwas abkühlen lassen. Mit Sojadrink und Zucker mischen, pürieren, ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen.
2. 1 Limette heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Zweite Limette auspressen. Melone vierteln und Kerne entfernen. Fruchtfleisch von der Schale schneiden und klein schneiden. In die Kokos-Soja-Mischung geben und pürieren. Mit Limettensaft abschmecken.
3. Eis zerkleinern. In vier Gläser füllen. Limettenscheiben einschneiden und an den Rand der Gläser stecken. Melonen-Kokos-Shake eingießen und servieren.



Buchtipp

Drinks ohne Alkohol
von Alessandra Redies
Drinks ohne Alkohol schmecken wunderbar erfrischend, sahnig oder fruchtig. Für alle Cocktail-Liebhaber lockt dieses Buch mit über 60 Rezepten. Entschärftes wie Planter's Placebo Punch oder Baby Pina Colada machen auch Liebhaber hochprozentiger Klassiker glücklich, während Kinder mit dem rosa Barberpapa und süßem Lip Gloss cool mitfeiern können. Da ist für jeden Geschmack der richtige Drink dabei. *Gräfe-und-Unzer-Verlag, 64 Seiten, Preis 7,50 €*



Heiß & kalt

Die peppigen Trinkflaschen „isoBottle“ von alfi sind eigentlich für Kinder gedacht. Doch auch Erwachsene werden an den tollen Blickfängen ihre Freude haben. Denn die Flaschen gibt es in unterschiedlichen Motiven: in Karo-, Blumen- oder Streifenoptik und mit Knuddelmaus Lillebi. Die Trinkflaschen sind mit nur einer Hand leicht zu öffnen und sorgen – ob heiß oder kalt – für perfekt temperierten Trinkgenuss. Zudem sind sie absolut dicht und der doppelwandige Isolier-Edelstahlkorpus ist lebensmittelecht und säurefest. Es gibt die Flaschen in den Größen 0,35 und 0,5 Liter. *Im Fachhandel ab 19,95* €.



Puristisch

Nicht nur für „Bürohengste“ ist die Kaffeemaschine „WMF 1“ ein toller Fang. Sie ist klein, schnell und man kann sie überall mit hinnehmen, ob ins Ferienhaus, auf die Terrasse oder ins Büro. Denn Tasse, Wasserbehälter und Kabel sind in die Maschine integriert. Das kleine Platzwunder ist für handelsübliche Kaffeepads geeignet und zaubert in Null-Komma-Nix – in 40 Sekunden – frischen Kaffee. Zudem besticht die Maschine durch ihr kompaktes und klares Design und macht in jeder Farbe, ob kiwi, mango, berry oder stone, eine gute Figur. *Im Fachhandel für 129* €.





Alte, schöne Zeiten

Mit der neuen Sommer-Kurzserie „Retro Summer II“ von Villeroy & Boch kommt das Flair der 50er und 60er Jahre zurück. Und die alten Zeiten sind nicht erst seit dem Erfolgshit „Summer Wine“ von Ville Valo und Natalia Avelon wieder angesagt. Altbewährtes erlebt nämlich schon seit den 90ern ein ständiges Comeback. Wie schön, dass sich die neue Geschirr-Serie dem anschließt. Als Motive wurden berühmte Traumziele mit Kultstatus gewählt: Zur Auswahl stehen Rimini, Monte Carlo, African und Carribean. Die Serie umfasst einen Henkelbecher, einen Sandwichteller, eine Schale für Banana Split, eine Eisschale und einen Strohhalmhalter aus Porzellan. Hinzu kommen ein Eisportionierer und ein Eislöffel mit Vorderteilen aus Edelstahl und farbigen Porzellangriffen. Ein bedrucktes Tablett aus Melamin macht die Serie komplett. *Im Fachhandel erhältlich.*





Pure Extravaganz

Das neue Edelstahlbesteck von Zwilling glänzt vor allem durch seine extravagante Form. Denn extra für „Lyra“ wurde der Pistolengriff neu interpretiert. Sehr markant sind die leicht aufwärts gebogenen Heftenden, durch die alle Besteckteile sehr gut in der Hand liegen. Auch in Sachen Qualität brilliert Lyra in jeder Lage: Es ist aus Edelstahl gefertigt, dadurch sehr langlebig, pflegeleicht und übersteht jede Spülmaschine sicher. *Im Fachhandel 24-teilig für 199* €.

Küchentipp

Gut gepellt

Pellkartoffeln sollten Sie vor dem Pellen etwas abkühlen lassen. Allerdings lassen sich erkaltete Kartoffeln schlecht schälen. Diese können Sie aber mit etwas kochendem Wasser überbrühen und schon löst sich die Schale besser.



VF_MINI_ABO_6_07_NEU 27.04.2007 10:08 Uhr Seite 1



Lust auf was Neues?

Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im Zeitschriftenhandel für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen: 3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.
Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X
Unterschrift VF067M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



Foto: M. Anselm

Sommergemüse

Rot, rund, gesund

Im Hochsommer schmecken Tomaten am besten. An der Sonne gereift und frisch vom Strauch gepflückt, haben sie ein einzigartiges Aroma. Jetzt ist die Zeit, sich mal richtig mit den gesunden Gartenfrüchten zu verwöhnen. Wie, das zeigen wir Ihnen hier.

Runde Vielfalt



Rundtomaten

Tipp: Haben das beste Aroma als Strauchtomate.

Lecker als: Vollkorn-Bruschetta

2-3 Tomaten klein würfeln, mit durchgepresster Knoblauchzehe, 1-2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano abschmecken. Auf 4 noch warme, knusprig getoastete Scheiben Vollkornbrot geben.



Gelbe Tomaten

Tipp: Wegen der schönen Farbe am besten nur roh verwenden, z. B. in Salaten.

Lecker als: Gelbe Mango-Caprese

1 reife Mango und 3 gelbe Tomaten in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit 200 g Mozzarellascheiben und Basilikumblättern auf einer Platte anrichten. Würzen mit Olivenöl, Balsamico, Pfeffer und Salz.



Flaschentomaten

Tipp: Die Früchte quer aufgeschnitten ergibt schöne, gleichgroße runde Scheiben.

Lecker als: Tomaten-Risotto

Je 2 Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden und in 2 EL Olivenöl andünsten. 275 g Risotto-Reis kurz mit andünsten und mit 50 ml Weißwein ablöschen. Portionsweise 900 ml Gemüsebrühe zufügen und verkochen lassen. Nach 12 Min. 8 klein geschnittene Flaschentomaten zufügen und mit köcheln lassen. Zum Schluss 1 Bd. gehacktes Basilikum sowie 50 g geriebenen Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Fleischtomaten

Tipp: Ideal für Soßen und Suppen, da sie besonders viel Fruchtfleisch enthalten.

Lecker als : Rohe Tomatensoße

2 sehr reife Fleischtomaten häuten und fein würfeln. Mit 2 durchgepressten Knoblauchzehen, 1 EL Kapern sowie 4 EL Olivenöl mischen und 30 Min. durchziehen lassen. Unter heiße Nudeln gemischt servieren.



Cocktailtomaten

Tipp: Als Fingerfood mit verschiedensten Füllungen servieren.

Lecker als: Süße Tomaten aus dem Ofen

2 Rispen Cocktailtomaten in Auflaufform legen und 3 EL Olivenöl und 1 EL Zucker darüber geben. Im Backofen bei 150 °C ca. 2 1/2 Std. schmoren. Köstlich zu frischem Ciabatta.



Grüne (unreife) Tomaten

Tipp: Enthalten giftiges Solanin, daher nie in großen Mengen verzehren.

Lecker als: Grüne-Tomaten-Marmelade

1 kg grüne Tomaten klein schneiden und mit 125 ml Weißwein weich kochen. Durch ein Sieb passieren. Mit 500 g Gelierzucker 2:1 nach Packungsanweisung zubereiten. Zum Schluss mit etwas Zimt und 10 ml Rum abschmecken und heiß in saubere Gläser füllen.

Tomaten-Zwiebel-Salat mit Koriander

Frischer Genuss

Für 3 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: 88 kcal/ 3373 kJ, 2 g EW, 4 g F, 10 g KH, 2 g Ballaststst.

600 g Tomaten
2 rote Zwiebeln
1-2 Lauchzwiebeln
1/4 TL Koriander, gemahlen
1 TL Honig
1 Btl. Salatgewürz mit Kräutern, z. B. Knorr Salatkrönung „Küchenkräuter"
1 EL Olivenöl
3 Stiele Koriander (ersatzweise Petersilie)

1. Tomaten waschen und Stielansätze herausschneiden. Tomaten in Spalten oder Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

3. Gemahlenen Koriander in einem kleinen Topf ohne Fettzugabe anrösten. 6 EL Wasser und Honig zugeben und erhitzen, bis sich der Honig auflöst. Beutelinhalt Salatgewürz und Olivenöl unterrühren.

4. Tomaten, Zwiebeln und Salatdressing mischen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Salat mit Korianderblättchen bestreuen und lauwarm servieren.



Foto: Knorr



Foto: California Walnut Comission

Hot-Spice-Tomaten auf Asia-Nudeln

Tolle Kombination

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: 361 kcal/ 1514 kJ, 12 g EW, 12 g F, 51 g KH, 3 g Ballaststst.

250 g grüner Spargel
300 g Kirschtomaten
40 g kalifornische Walnüsse
1 EL Öl
4 EL scharfe Chilisauce
1/2 TL Kurkuma
4 Stiele Zitronenthymian
2 EL getrocknete Cranberries
Salz
250 g Mie-Nudeln (Asienladen)

1. Spargel abspülen, das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abspülen und halbieren. Walnüsse grob hacken.



2. Öl in einer beschichteten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Tomaten und Spargel darin ca. 1 Min. scharf anbraten. Walnüsse, Chilisauce, Kurkuma, Zitronenthymian und Cranberries zugeben und alles kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz abschmecken.
3. Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser kochen. Nudeln abgießen und mit den Tomaten anrichten.

Tipp
Mie-Nudeln sind asiatische Nudeln, die ähnlich wie Spaghetti aussehen, nur noch etwas dünner. Sie bestehen aus Weizenmehl, Wasser und Salz und manchmal auch aus Eiern.

Energie-Tomatensuppe

Leicht & lecker

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Pro Portion: 190 kcal/ 793 kJ, 3 g EW, 14 g F, 10 g KH, 3 g Ballaststst.

1 kleine Zwiebel
1 EL Butter oder Olivenöl
1 EL Rohrohrzucker
600 g Tomaten, enthäutet oder geschält aus der Dose
2 EL Tomatenmark
750 ml klare Gemüsebrühe
2 TL Energie-Gewürz-Blüten-Mischung, z. B. von Sonnentor
Kräutersalz
125 ml Schlagsahne

1. Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter schmelzen und klein geschnittene Zwiebel glasig dünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren.
2. Tomaten vierteln und Tomatenmark dazurühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürz-Blüten-Mischung einrühren und salzen. Ca. 30 Min. köcheln lassen.
3. Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne steif schlagen. 2/3 davon unter die Suppe rühren. Suppe in Teller portionieren, mit einem Klecks Sahne dekorieren und mit etwas Gewürz-Blüten-Mischung bestreut servieren.



Foto: Sonnentor

Mexikanisches Tomaten-Kartoffel-Chili

Schnell gemacht

Für 3 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Pro Portion: 324 kcal/ 1353 kJ, 9 g EW, 13 g F, 42 g KH, 3 g Ballaststst.

je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote
300 g kleine Kartoffeln
2 EL Öl
1 P. scharfe Tomatensoße, z. B. Tomato al Gusto „Arrabbiata" von Knorr (370 g)
1 kl. Dose Mais-Kidney-Bohnen-Mix
3-4 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer, Basilikum zum Garnieren

1. Paprika entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Ab und zu wenden. Paprikastücke zugeben und kurz mitbraten.
2. Tomatensoße und 100 ml Wasser zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen bis die Kartoffeln weich sind.
3. Mais-Kidney-Bohnen-Mix abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Beides dazugeben und weitere 2-3 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Tipp
Servieren Sie dazu aufgebackene Tortillafladen oder Fladenbrot.


Foto: Knorr


Foto: Pfanni

Gefüllte Tomaten mit Spinat und Schafskäse

Familiengericht

Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 30 Min. Backzeit
Bei 6 Personen pro Portion: 596 kcal/ 2484 kJ, 34 g EW, 39 g F, 26 g KH, 5 g Ballaststst.

225 g TK-Blattspinat
1 kg Fleischtomaten
1 kl. Zwiebel
Salz
100 ml Milch
1 Btl. Kartoffelpüree-Pulver, z. B. „das Kräftige" von Pfanni (3 Portionen)
100 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe
weißer Pfeffer
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
200 ml Schlagsahne
3 EL gehackte Petersilie

1. Spinat in einem Topf auftauen lassen. Tomaten waschen, jeweils Deckel abschneiden und Frucht mit einem Esslöffel vorsichtig aushöhlen. Kerne der Tomaten entfernen und Stege in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.
2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. 250 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen, Milch dazugießen und Beutelinhalt Kartoffelpüree mit einem Schneebesen einrühren. Zerbröckelten Schafskäse, Spinat und durchgepresste Knoblauchzehe dazugeben und mit Pfeffer und Muskat würzen.
3. Zwiebelringe, Tomatenwürfel, Sahne und Petersilie in einer gefetteten Auflaufform verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit Kartoffel-Spinat-Masse füllen, Deckel aufsetzen und in die Form stellen. Im Backofen in ca. 30 Min. goldbraun backen.

Fussili mit Aubergine, Zucchini und Ricotta

Tolles Sommergericht

Für 3 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: 692 kcal/ 2901 kJ, 20 g EW, 19 g F, 103 g KH, 6 g Ballaststf.

400 g Fussili
Salz
120 g Aubergine
120 g Zucchini
2 EL Olivenöl extra vergine
Pfeffer
1 Btl. scharfe Tomaten-Pasta-Soße (ca. 400 g), z. B. von Bertolli
100 g Ricotta

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel im heißen Olivenöl goldgelb braten. Zucchiniwürfel zugeben und weitere 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten-Pasta-Soße zufügen und heiß werden lassen. Abgetropfte Nudeln dazugeben, gut mischen und auf Teller verteilen. Ricotta zerpflücken, darüber streuen und servieren.



Foto: Bertolli

Anzeige

Wir sind
PRO
Geschmacksgarantie



Neu: Qualität mit Geschmacksgarantie
Die herzhafte Art Bio Soja-Produkte zu genießen!
Provamel Bio Tofu – jetzt mit Geschmacksgarantie und in insgesamt 12 Produktvariationen!
Das große Tofu-Gewinnspiel und alle weiteren Infos unter: **www.provamel-tofu.de**

bio

100% pflanzlich
0% Cholesterin

In Harmonie mit meiner Natur.

PROVAMEL

www.provamel.com | 0180-59 59 587 (€0,14/Min.)

Geschirrspülautomaten

Heute schon gespült?

Auf Spülhände kann Frau heute getrost verzichten. Denn für blitzblankes Geschirr sorgen mittlerweile Geschirrspülautomaten. Und diese werden in Sachen Sauberkeit, Wasser- und Stromverbrauch immer besser.

„Geschirrspüler Favorit" von AEG

Der Elegante



Edel und in Top-Ausstattung zeigt sich der Einbau-Geschirrspüler von AEG. Er ist mit allen technischen Raffinessen ausgestattet. So verfügt das Gerät nicht nur über eine 3in1-Option zur Verwendung von 3in1-Tabs, sondern macht gleich mit acht verschiedenen Spülprogrammen und fünf Temperatureinstellungen schmutzigem Geschirr richtig Dampf. Zudem erkennt der Automat dank „Sensorologic", wie viel Geschirr sich gerade im Inneren befindet, und kann dadurch die Betriebskosten bis zu 20 Prozent senken. Über das Multifunktionsdisplay lassen sich alle Programme kinderleicht steuern. Den „Favorit" mit Innenbeleuchtung und höhenverstellbarem Oberkorb gibt es auch als Standgerät. *Im Fachhandel ab 1129 €.*

Energielabel: A/A/A; Wasserverbrauch: 14 Liter; Fassungsvermögen: 12 Maßgedecke; Geräte-Maße H/B/T (in cm): 81,8/59,6/57,5

„SGS 57M85EU Silence Plus" von Bosch

Der Flexible



Ein Multitalent in Sachen sauberes Geschirr ist der „Stand-Geschirrspüler Silence Plus" von Bosch. Nicht nur, dass er auf Knopfdruck die Spüldauer – auch bei voller Beladung – um die Hälfte reduziert. Der AquaSensor kontrolliert obendrein das Spülwasser permanent auf Schmutzpartikel und reguliert dementsprechend die Wassermenge. So wird nur so viel Wasser verbraucht wie wirklich benötigt. Auch in Sachen Sprühdruck ist der Geschirrspüler flexibel: Die integrierte Sprühdrucksteuerung passt den Wasserdruck an den Verschmutzungsgrad an. So bleiben auch empfindliche Oberflächen heil. Daneben wartet das Multitalent bei allen fünf Programmen und sechs Temperaturen noch mit dem GlassProtect-System sowie automatischer Wasserhärteregelung und Wärmetauscher für nicht allzu kaltes Spülwasser auf. Tipp: Auch als Einbaugerät erhältlich. *Im Fachhandel ab 909 €.*

Energieeffizienzklasse: A/A/A; Wasserverbrauch: 12 Liter; Fassungsvermögen: 12 Maßgedecke; Maße H/B/T: 85/60/60

„Party-Geschirrspüler SE 44M561 EU"von Siemens

Energielabel: A/A/A; Wasserverbrauch: 12 Liter; Fassungsvermögen: 12 Maßgedecke; Geräte-Maße H/B/T: 81-87/59,8/57

Der Schnelle



In Windeseile macht der „Party"-Spüler von Siemens schmutzige Teller und Tassen wieder sauber. Dafür benötigt er dank VarioSpeed-Taste gerade einmal 29 Minuten. Dies zahlt sich besonders bei Festen und Familienfeiern aus, wenn Gläser und Co. schnell rar werden. Und an gewöhnlichen Tagen kann auch im Normalprogramm gespült werden. Daneben gibt es weitere technische Extras: Der Einbau-Geschirrspüler stellt sich auf jeden Reiniger – ob 3in1-Tabs oder herkömmliche Reiniger – automatisch ein und wählt Wassermenge und Temperatur. Mit Hilfe von Sensoren erkennt der Automat zudem Wassertrübung und feinste Kalkbeläge auf Gläsern. Darüber hinaus wird mit dem Auto-Sanft-Programm Porzellan besonders schonend behandelt. Verstellbarer Oberkorb, elektronische Zeitvorwahl und elektronische Tastensperre sind einige von weiteren Extras. *Im Fachhandel für 679 €.*



„ProComfort 84650" von Privileg

Der Schlanke

Der Geschirrspüler von Privileg macht sich richtig dünn. Mit gerade einmal 45 Zentimetern Breite passt er sogar in die kleinste Küchen-Nische. So müssen auch Singelhaushalte auf Spülluxus per Knopfdruck nicht verzichten. Der unterbaufähige Automat verfügt über sechs Standardprogramme mit vier Temperaturen, eine Antibak-Taste sowie eine 4in1 bzw. 3in1-Funktion für Reiniger-Tabs. Zudem lässt sich der Oberkorb in der Höhe verstellen. *Erhältlich bei Quelle für 599 €.*

Energielabel: A/A/A; Wasserverbrauch: 13 Liter; Fassungsvermögen: 9 Maßgedecke; Maße H/B/T: 85/45/60



„Integrierbarer Sensor-Geschirrspüler GSIP 9127" von Bauknecht

Der Leise

Fast unbemerkt verrichtet dieser Einbau-Geschirrspüler seine Arbeit. Denn mit gerade mal 39 bis 44 Dezibel arbeitet dieses Gerät aus dem Hause Bauknecht sozusagen im Flüstermodus. Es hat ein vollautomatisches Sensorprogramm, welches automatisch erkennt, wie viel Geschirr sich mit welchem Verschmutzungsgrad in der Maschine befindet. Dementsprechend stellt es Wasser-, Spülmittel- und Energieverbrauch sowie Temperatur optimal ein. Daneben verfügt das Gerät über vier Standardprogramme, eine LCD-Anzeige, eine 4in1- bzw. 3in1-Option sowie eine Funktionstaste für „Halbe-Beladung". *Im Fachhandel, Preis auf Anfrage.*

Energielabel: A/A/A; Wasserverbrauch: 13 Liter; Fassungsvermögen: 12 Maßgedecke; Maße H/B/T: 82/59,7/55,5

Goldene Spül-Regeln

1. Entsorgen Sie grobe Speisereste in den Abfall!
2. Spülen Sie das Geschirr nicht von Hand vor!
3. Räumen Sie das Geschirr so ein, dass alle Flächen von den Wasserstrahlen getroffen werden können!
4. Achten Sie darauf, dass der Geschirrspüler möglichst voll beladen ist und sich die Geschirrteile untereinander nicht berühren!
5. Setzen Sie Reiniger, Klarspüler und Regeneriersalz einzeln oder als Systemprodukt (3in1- bzw. 4in1-Tabs) entsprechend der Herstellerempfehlung ein!
6. Wählen Sie Spülprogramm und -temperatur nach Geschirrart und Verschmutzungsgrad mit Hilfe der Herstellerangaben aus!
7. Bei normal verschmutztem Geschirr reichen Sparprogramme aus. Diese sind nicht nur schneller, sondern schonen auch Umwelt und Geldbeutel.

Impressum

Vegetarisch FIT!

ISSN 1614-2128

Redaktion
Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung
Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie
Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion
Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300
Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout
I. Ksoll

Abonnementservice
Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198
Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice
Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. (07 11) 5 20 6-306
Fax: (07 11) 5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung
Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Lydia Aul (Verwaltung)
Tel.: 07 11/52 06-302
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: aul@fachschriften.de

Anzeigenproduktion
Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb
PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck
Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerrönfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



Alle Fotos: T. Pfrieger

Paolo – auch „der Charmeur" genannt – wurde mit Wunden bis auf den Knochen und fürchterlichen Schmerzen gerettet. Dank einem eigens für ihn gebauten Rollwagen und der Liebe und Fürsorge des Tierrefugiums, genießt der querschnittsgelähmte Hund heute wieder sein Leben.

Zufluchtsort: das Tierrefugium Hanau

Ein neues Leben

Das Paradies für Tiere gibt es wirklich. Es liegt am Rande der hessischen Stadt Hanau. Hier hat für eine Schar von Tieren ein neues Leben angefangen. Marion Langhoff von Vegetarisch fit! besuchte das Tierrefugium Hanau und lernte dabei Menschen kennen, die sich Tierschutz zur Lebensaufgabe gemacht haben.

Freudige Begrüßung

Begleitet von wildem Gebell dreht die schwarz-weiße Hündin Mandarina muntere Kreise mit ihrem Rollwagen um mich. Egal, wer das Tierrefugium Hanau betritt, ein gebührender Empfang durch das vierbeinige Begrüßungskomitee ist Ehrensache. Aber auch zwei Zweibeiner freuen sich über meinen Besuch: John D. Kraft, der Leiter, und Giovanna Pepaj, die Mitbegründerin des Tierrefugium Hanau.

Der Gnadenhof liegt in ländlicher Idylle am Rande der Stadt Hanau. Auf einem knapp 8000 Quadratmeter großen Areal sind vier Häuschen mit rotbraunen Giebeldächern verteilt. Eins davon ist das Wohn- und Hundehaus. In den anderen Gebäuden sind Pferde- und Ziegenställe untergebracht. Hinter den Bauwerken erstrecken sich ausgedehnte Koppeln. Das Tierrefugium beherbergt zurzeit 18 Hunde, 17 Ziegen, drei Pferde, zwei Ponys, zwei Schafe und einen Esel.

Auf der Pferdekoppel

Vögel zwitschern, die Sonne scheint, hier und da hört man das freudige Meckern einer Ziege. Der ganze Ort strahlt Ruhe und Frieden aus. Auf der großen Pferdekoppel zupfen drei stolze, rotbraune Wallache genüsslich an den Grashalmen. Nicht immer ging es ihnen so gut wie jetzt. Das Team des Tierrefugiums konnte die Pferde gerade noch vor dem Schlachter retten. „Wir beschränken den Tierschutz nicht auf Hund und Katze" berichtet John. „Jedes Tier – sei es nun Pferd, Schwein oder Ziege – hat unseren Respekt und unsere Hilfe verdient. Das bedeutet natürlich auch, dass wir uns selbst vegetarisch ernähren".

„Wir kümmern uns um alte, behinderte und misshandelte Tiere, die hier oft den ersten glücklichen Moment ihres Lebens erfahren."

Zwischen den Pferden tummeln sich zwei schwarze Ponys: Thommy und Moritz. Ihre Lieblingsbeschäftigung ist es, den fünf Kaninchen in ihrem Freigehege zuzuschauen. „Bei uns leben alle Tiere artgerecht und frei im Rudel" schwärmt Giovanna. „Dadurch kümmern sie sich umeinander und lernen voneinander. Wenn ängstliche Tiere sehen, wie ein Rudelmitglied sich streicheln lässt, gewinnen sie mit der Zeit auch wieder Vertrauen".

Von Ziegen und Eseln

Auf der angrenzenden Ziegenweide herrscht wildes Durcheinander. Gerade bringt John den Tieren ihr Futter. Es gibt einen großen Eimer voller Auberginen. Die sind besonders begehrt bei den siebzehn Hornträgern. Und auch Esel Benito ist begeistert von der leckeren Mahlzeit. Zum Glück hat ein türkischer



Marion Langhoff im Gespräch mit John D. Kraft und Giovanna Pepaj vom Tierrefugium Hanau

Supermarkt aus Hanau ein großes Herz und spendet dem Gnadenhof jeden Abend seine übrig gebliebene Ware.
Zuwendungen wie diese hat das Tierrefugium Hanau dringend nötig, denn es finanziert sich unabhängig von öffentlichen Geldern. Hinter dem Gnadenhof steht ein Verein, den John D. Kraft, seine Ehefrau Drane Pepaj und ihre Schwester Giovanna im Jahre 2004 unter dem Namen „Tierhilfe Süditalien" gründeten. Heute zählt der Verein bereits 190 Mitglieder. Für die enormen Kosten der Tierschutzarbeit ist er auf Gelder aus Spenden, Tierpatenschaften und Mitgliedsbeiträge angewiesen. Viele Mitglieder unterstützen den Gnadenhof außerdem durch ehrenamtliche Arbeiten und sorgen als „Gassigänger" für den Auslauf der Hunde.

„Jedes Tier – sei es nun Katze, Hund, Pferd, Schwein oder Ziege, hat unseren Respekt und unsere Hilfe verdient."

Cosimo – der blinde Irish Setter

Nebenan im Hundeauslauf streift der blinde Cosimo durch das Gras. Seine altersschwachen Augen schimmern milchig-trüb. „Wir kümmern uns speziell um alte, behinderte und misshandelte Tiere", beschreibt John den Unterschied zwischen dem Tierrefugium und einem normalen Tierheim. „Hier finden die Tiere einen Zufluchtsort, an dem sie bleiben und in Würde leben und sterben können."

Würde – das ist etwas, was Cosimo hier in Hanau wohl das erste Mal erfährt. Der bildschöne Irish Setter hat in einem Tierheim in Süditalien die Hölle durchlebt. Das Ziel der Tierschützer ist es, die katastrophalen Zustände in ausländischen Tierheimen zu verbessern. Deshalb ist die Arbeit des Vereins nicht nur auf Hanau begrenzt, sondern bezieht sich auf Not leidende Tiere in ganz Europa, besonders in Süditalien. Auch im Tierrefugium Hanau haben viel Tiere aus dem Ausland Unterschlupf gefunden.

Tierhilfe im Ausland

„Wir versuchen, vor Ort Aufklärungsarbeit zu betreiben" berichtet John und erklärt, dass gerade in südlichen Ländern das Schicksal der Tiere oft dramatisch mit der Armut der Menschen verknüpft ist. So oft es geht, initiiert der Gnadenhof Transporte mit Medikamenten, Futter und anderen Hilfsgütern für Tierheime in Süditalien.

„Obwohl den Tieren so viel Grausames angetan wurde, sind sie so freundlich und voller Zuneigung."

Abschied vom Tierrefugium

Beim Abschied ist die schlappohrige Hündin Mandarina wieder zu Stelle. Ihr Schicksal könnte schockierender nicht sein. Die zierliche Hundedame mit den treuen Augen ist querschnittsgelähmt und inkontinent, seit ihr mit einem Spaten brutal das Rückgrat gebrochen wurde. „Obwohl die Tiere so viel Leid erfahren haben, sind sie so freundlich und voller Zuneigung", berichtet Giovanna und streichelt die kleine Hündin zärtlich. Gut das Mandarina, Cosimo und Co. an diesem schönen Ort endlich die Liebe bekommen, die sie verdienen.

mal



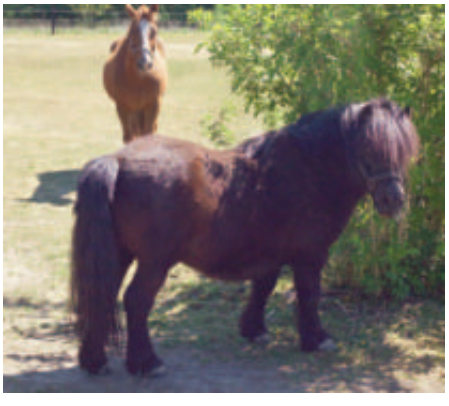
Unterstützen Sie das Tierrefugium Hanau

… **mit Spenden, als Mitglied, mit einer Tierpatenschaft oder durch Aufnahme eines Tieres.**

Spendenkonto:
Frankfurter Volksbank
Tierrefugium Hanau
Spendenkonto Nr.: 6001454992
BLZ: 501 900 00

Spendenhotline (Spende von 5 Euro wird einmalig über die Telefonrechnung abgebucht): 09 00/ 12 26 644

Tierpatenschaft:
Monatliche finanzielle Unterstützung eines Bewohners des Tierrefugiums Hanau
Mitgliedschaft:
Unterstützung des Tierrefugiums mit einem Mindestbeitrag von 30 Euro jährlich
Aufnahme eines Tieres:
Gerne vermittelt das Tierrefugium einen seiner Bewohner an eine liebevolle, neue Familie.
Mehr Info unter www.tierrefugium-hanau.de oder info@tierrefugium.de oder Tel.: 0 61 81/ 91 99 089



Pferd Samson und Pony Moritz haben wieder Freude am Leben



Ziegenbock Tarzan macht seinem Namen alle Ehre



„Herdenführer" John füttert die Ziegen



Blitz-Rezepte

An die Töpfe, fertig, los!

Hunger – aber keine Zeit zum Kochen? Das kann Ihnen mit diesen Rezepten nicht passieren. Denn hier steht die Mahlzeit in knapp 30 Minuten auf dem Tisch. So ist Genuss auch dann garantiert, wenn die Uhr mal wieder tickt.

Herzhafter Alpenkräuter-Snack

Gelingt immer

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 10 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 490 kcal/ 2048 kJ, 15 g EW, 35 g F, 25 g KH, 5 g Ballaststst.

400 g Zucchini
120 g Cocktail-Tomaten
1 EL Rapsöl
1/2 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat, frisch gerieben
1 Prise Bohnenkraut
4 Scheiben Bauernbrot
300 g Weichkäse mit Kräutern, z. B. „Bonifaz Alpenkräuter" von Bergader

1. Grillfunktion des Backofens einschalten. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und quer in dünne Stückchen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zucchini in einer Pfanne im heißen Rapsöl einige Min. leicht anbraten. Tomaten zugeben und mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Muskat und Bohnenkraut würzen.
2. Brotscheiben auf das Backblech legen und auf der mittleren Einschubleiste auf beiden Seiten einige Min. rösten. Gemüse auf den Broten verteilen, Käse in Scheiben schneiden, über das Gemüse legen und auf der unteren Einschubleiste in ca. 2-3 Min. schmelzen lassen.



Foto: Bergader



Foto: Iglo

Scharfe Kartoffel-Ecken mit Erbsen-Guacamole

Tolle Idee

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 440 kcal/ 1843 kJ, 11 g EW, 25 g F, 36 g KH, 8 g Ballaststst.

Guacamole
125 ml Gemüsebrühe
200 g TK-Ebsen, z. B. „Junge Erbsen" von Iglo oder frische Erbsen
1 kleine reife Avocado
1 P. Guacamole-Würzmischung
100 g Schmand
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
2 Zweige Kerbel
Paprikapulver

Kartoffel-Ecken
500 g kleine Kartoffeln
2 EL Rapsöl
1 kleine rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
je 1/2 TL Kumin, Koriander und Paprikapulver
Salz

1. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Erbsen unaufgetaut hineingeben, ca. 5 Min. köcheln und danach etwas abkühlen lassen.
2. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen und zusammen mit den Erbsen pürieren. Würzmischung und Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kerbel waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Guacamole mit Paprikapulver bestäuben, mit Kerbelblättchen anrichten und kühl stellen.
3. Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten, achteln und im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne ca. 12-15 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz würzen.
4. Chilischote putzen, waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zusammen mit Gewürzen kurz vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Kartoffel-Ecken mit Guacamole angerichtet servieren.


Foto: iglo

Prinzessbohnen-Salat mit Kirschtomaten

Single-Gericht

Für 1 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 415 kcal/ 1742 kJ, 20 g EW, 19 g F, 35 g KH, 9 g Ballaststst.

150 g TK-Bohnen, z. B. „Prinzessbohnen" von Iglo oder frische Bohnen
Salz
6 Cocktail-Tomaten
1 TL Bohnenkraut
2 TL Olivenöl
Saft von 1/2 Zitrone
Pfeffer
2 EL Parmesan, gehobelt
1/2 Vollkornfladenbrot bzw.
1 Vollkornbrötchen

Gedünsteter Spinat mit Knoblauchbaguette

Gelingt leicht

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 283 kcal/ 1180 kJ, 12 g EW, 31 g F, 10 g KH, 10 g Ballaststst.

750 g Blattspinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Keimöl
1 TL Gemüsebrühe, z. B. von Knorr
100 g Baguette
75 g saure Sahne
Saft und etwas Schale einer unbehandelten Zitrone
Pfeffer

1. Spinat verlesen und gründlich waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln würfeln und 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchscheiben darin andünsten. Spinat zugeben, 100 ml Wasser angießen und Gemüsebrühe unterrühren. Spinat zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Baguette in Scheiben schneiden und im Toaster rösten. Saure Sahne mit 1-2 EL Zitronensaft verrühren und restlichen Knoblauch dazupressen. Mit Pfeffer würzen und auf Baguettescheiben streichen. Etwas Zitronenschale darüber streuen und mit Spinat angerichtet servieren.


Foto: Knorr

1. Bohnen unaufgetaut oder geputzt ca. 10 Min. in wenig Salzwasser köcheln lassen. Tomaten waschen, halbieren und mit den Bohnen auf einem Teller anrichten. Mit Bohnenkraut würzen.
2. Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse träufeln. Mit Parmesan bestreuen und mit Fladenbrot oder Brötchen angerichtet servieren.





Foto: Knorr

Tortilla-Pizza mit Chicorée und Gorgonzola

Schön für Gäste

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 285 kcal/ 1194 kJ, 8 g EW, 34 g F, 13 g KH, 3 g Ballaststst.

250 g Chicorée
4 Tortillafladen
370 g Tomatensoße, z. B. Tomato al Gusto „Pizza" von Knorr
50 g Gorgonzola
50 g saure Sahne
4 TL Olivenöl
4 TL Honig
evtl. 1 EL rosa Pfeffer
Außerdem
Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Chicorée waschen, Strunk herausschneiden und Blätter lösen.
2. Je 2 Tortillafladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomatensoße in einem Sieb abtropfen lassen und auf die Fladen streichen. Chicoréeblätter darauf verteilen.
3. Gorgonzola mit saurer Sahne glatt rühren und mithilfe von 2 Teelöffeln in die Chicoréeblätter geben. Tortillas nacheinander im Backofen ca. 8-10 Min. backen.
4. Jede Tortilla-Pizza mit 1 TL Olivenöl und Honig beträufeln. Nach Belieben mit grob gehackten rosa Pfefferbeeren bestreut servieren.

Bratreis mit Chinakohl, Möhren und Ingwer

Schneller Asia-Genuss

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 430 kcal/ 1820 kJ, 11 g EW, 64 g F, 13 g KH, 4 g Ballaststt.

200 g Langkornreis
Salz
300 g Chinakohl
300 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
2 EL Keimöl
3 Eier
5 EL süß-saure Soße, z B. Schlemmersauce "Asia süß-sauer" von Knorr
Pfeffer
30 g Cashewkerne


Foto: Knorr

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Im Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Chinakohl putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in hauchfeine Scheibchen schneiden.
3. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Min. unter Rühren anbraten. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz andünsten. Reis zufügen und unter Rühren heiß werden lassen.
4. Eier und süß-saure Soße verquirlen und über die Reis-Gemüse-Mischung gießen. Eier stocken lassen, dabei ständig weiterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
5. Cashewkerne grob hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Bratreis mit Cashewkernen bestreut servieren.

Gemüse-Döner mit Feta

Familiengericht

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 400 kcal/ 1680 kJ, 16 g EW, 55 g F, 12 g KH, 5 g Ballaststt.

400 g Fladenbrot
1 Zucchini
250 g Tomaten
1 gelbe Paprika
1 Bd. Dill
150 g fettarmer Feta
150 g Tzatziki oder Tzatziki-Soße, z. B. Schlemmersauce „Tzatziki" von Knorr


Foto: Knorr

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Inzwischen Zucchini und Tomaten waschen. Paprika halbieren, entkernen und waschen. Tomaten vom Strunk befreien. Zucchini, Tomaten und Paprika klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und Grün von den Stielen zupfen.
2. Feta abtropfen lassen und würfeln. Zusammen mit Dill, Tomaten, Zucchini und Paprika unter das Tzatziki heben.
3. Fladenbrot im Backofen ca. 4-5 Min. erwärmen, vierteln und jeweils eine Tasche hineinschneiden. Gemüse-Feta-Mischung einfüllen und sofort servieren.

Gemüse-Couscous

Schmeckt nach Urlaub

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 529 kcal/ 2215 kJ, 16 g EW, 28 g F, 48 g KH, 6 g Ballastst.

200-250 g Couscous
600 ml Gemüsebrühe
Kumin (Kreuzkümmel)
Meersalz
1 Aubergine
2 rote Paprika
3 kleine Zucchini
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Thymianblättchen
1 TL Rosmarinnadeln
1 EL brauner Zucker
2 EL Balsamico
Pfeffer
200 g Bio-Feta aus dem Reformhaus



Foto: ReformhausINFORMATION

1. Couscous in 500 ml Gemüsebrühe aufkochen, etwas Kumin zugeben, vom Herd nehmen und nachquellen lassen.
2. Inzwischen Aubergine waschen, würfeln und ca. 1-2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Paprika putzen, halbieren, vierteln, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, ebenfalls würfeln und zusammen mit Thymian, Rosmarin und braunem Zucker in heißem Olivenöl anbraten. Zucchini und Paprika zugeben, andünsten, mit Essig und restlicher Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
3. Auberginen zugeben und ca. 5 Min. bei geschlossenem Deckel mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta würfeln und unter das Gemüse heben. Mit Couscous angerichtet servieren.

Anzeige



photocase.com

- Tierschutz
- Leben mit der Natur
- Ressourcenschonung
- Gesundes Leben + Wohnen
- Alternative Medizin für Mensch + Tier

Ökostadt Report

Das vierteljährliche Magazin von Ökostadt Rheinland
Bestellung/Leseprobe unter
www.ökostadt-rheinland.de



Ökostadt RHEINLAND

Sebastian-Bach-Str. 1, 41379 Brüggen, Fon +49 (0) 700 . 6 35 67 82 38, www.oekostadt-rheinland.de

Bio-Fruchtjoghurts

Mmh – so cremig & fruchtig!

Ob zwischendurch als Pausensnack oder als Dessert – nichts schmeckt auf die Schnelle so lecker wie ein Schälchen Fruchtjoghurt in Bio-Qualität. Vor allem, weil die neuen Sorten besonders viel Genuss versprechen. Denn Erdbeere, Kirsche und Blaubeere waren gestern. Wirklich angesagt sind heute Rhabarber-Himbeere-Holunder oder Mango-Vanille.



Foto: T. Pfriem

Wachsende Zahlen

In der Bio-Branche tut sich viel. So konnte der Handel im letzten Jahr einen Zuwachs von 16 Prozent erreichen. Wen wundert's, dass es mittlerweile ein richtig großes Lebensmittelangebot mit immer neueren Sparten gibt. Auch bereits vorhandene Segmente wachsen beständig. Vor allem drängt Bio-Joghurt in den verschiedensten Sorten auf den Markt. Derzeit hat der Verbraucher sprichwörtlich die Qual der Wahl. 2006 legten Bio-Joghurts um ganze 22 Prozent zu. Vor allem Fruchtjoghurts sind mit zwei Drittel Marktanteil die Domäne des Fachhandels. Firmen wie Söbbeke, Alnatura oder die Andechser Molkerei überbieten sich mit immer neuen Fruchtkompositionen: Guave, Banane-Zitrone, Rhabarber-Vanille, Holunderblüte – am liebsten möchte man sie alle gleich probieren.

Die Basis

Joghurt – oder auch „dick eingelegte Milch" – ist keine neue Erfindung. Schon vor Jahrhunderten gehörte das säuerliche Milchprodukt zu den Grundnahrungsmitteln im Orient. Damals transportierten Nomaden auf ihren Reisen Milch in Ziegenledertaschen, aus der sich während des langen Marsches Joghurt bildete. Der grundlegende Prozess dabei ist die Fermentation. Dabei handelt es sich um einen einfachen biochemischen Vorgang. Die Milch wird dabei mit verschiedenen Milchsäurebakterien – den so genannten Joghurtkulturen – versetzt und einer Temperatur von 40 bis 45 Grad ausgesetzt. Dabei vermehren sich die Bakterien und verwandeln den Milchzucker zu Milchsäure. Das führt wiederum dazu, dass das Milcheiweiß „ausgefällt" und somit der Joghurt verfestigt wird und seine feine Säure behält. Anschließendes Rühren macht ihn dann noch cremig. Nun fehlt nur noch die Frucht. Dafür wird der Joghurt mit Fruchtzubereitungen versetzt und gelangt als „Fruchtjoghurt" oder „Joghurt mit Früchten" (Fruchtanteil mind. 6 Prozent), als „Joghurt mit Fruchtzubereitung" (Fruchtanteil mind. 3,5 Prozent) oder „Joghurt mit Fruchtgeschmack" (Fruchtanteil weniger als 3,5 Prozent) in den Handel.

Natürlichkeit auf dem Prüfstand

Nicht nur im Bio-, auch im konventionellen Bereich gilt Joghurt als das Naturprodukt schlechthin. Allerdings fragt sich kaum jemand, was im herkömmlichen Supermarkt-Produkt wirklich alles drinsteckt. Schon ein Blick auf die Zutatenliste aber zeigt, Gelatine, Aromen & Co. machen so manchen Fruchtjoghurt nicht wirklich ‚unberührt'. Vor allem im konventionellen Handel ist der ein oder andere Joghurt durch aufwändige Verarbeitung und diverse Zutaten ein hochverarbeitetes Industrieprodukt. Meist wird er homogenisiert, teilweise doppelt wärmebehandelt und mit vielen Zusatzstoffen ‚verfeinert'. Fruchtzusätze enthalten häufig sehr wenig Früchte und um so mehr Zucker. Die Mixturen peppt man zudem mit künstlichen Aromen sowie Farb- und Konservierungsstoffen auf. Besonders tückisch ist die Tatsache, dass viele Zutaten nicht deklarationspflichtig sind – sprich nicht auf der Zutatenliste stehen müssen.

Der Vorteil von Bio

Bio-Fruchtjoghurts sind ihren konventionellen Verwandten in vielerlei Hinsicht überlegen. Denn die Hersteller verzichten größtenteils auf die oben genannten Verar-

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Fettgehalt	Aroma-zusatz	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „Holunderblüte-Orange" von Söbbeke	Naturkostladen	500-g-Glas/ ca. 1, 65 €	3,8 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, brauner Rohrohrzucker, Orangensaft, Orangen, Holunderblütenextrakt, Orangenöl	sehr cremig und frisch; mit Orangenstückchen; runde und feine Orangennote
„Andechser Natur Sommertraum Zitrone-Melisse" 	Naturkostladen & Biosupermarkt	500-g-Glas/ ca. 1,59 €	3,7 % Fett im Milchanteil	ja	Jogurt mild, Rohzucker, Pfirsiche, Maracujasaft	cremig; fein säuerlich erfrischend; dezente Zitronennote; mit Zitronenschale
 „Holunderblüte" von Heirler	Reformhaus	400-g Becher/ ca. 99 Cent	3,5 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, Holunderblütenauszug, brauner Rohrohrzucker	zart-cremig; aromatisch im Geschmack; dezente Süße
„Erdbeere-Limette" von Söbbeke 	Naturkostladen	500-g-Glas/ ca. 1, 65 €	3,8 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, brauner Rohrohrzucker, Erdbeeren, Limettensaft	leicht säuerlich frisch; dezentes Limettenaroma; sehr cremig
 „Mango-Vanille" von Alnatura	Supermarkt & Alnatura-Filialen	150-g-Becher/ 39 Cent	3,8 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild mit Magermilchpulverzusatz, Rohrohrzucker, Mango, Traubendicksaft	fruchtiger Geschmack; feincremig; für Müsli, Desserts, fruchtige Speisen oder pur
„Apfel-Birne" von Berchtesgadener Land 	Naturkostladen & Supermarkt	150-g-Becher/ ca. 49-55 Cent	3,9 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, Apfel, Birne, Rohrohrzucker	cremig; frischer Geschmack mit Apfel-Birnennote; dezente Süße; ohne Bindemittel; viele Fruchtstückchen

beitungstechniken und Zusätze. Die Natürlichkeit der Joghurts steht an oberster Stelle. Vor allem auf die nachträgliche Wärmebehandlung des fermentierten Produktes wird verzichtet. Denn sie führt zu Verlusten wertvoller Inhaltsstoffe und tötet die erwünschten Milchsäurebakterien ab.
Außerdem besteht Öko-Joghurt aus biologisch erzeugter Milch. Und diese ist die eindeutig bessere. Sie schmeckt nicht nur leckerer, sie enthält auch nachweislich besonders viel konjugierte Linolsäure (CLA). Diese Säure ist essenziell und lebenswichtig. Sie kann die Entstehung der Arterienverkalkung verhindern und hat krebshemmende Eigenschaften. Darüber hinaus steckt in Bio-Milch deutlich mehr Vitamin E. Milch ist demnach nicht gleich Milch, und Joghurt folglich nicht gleich Joghurt.

Aroma ja – aber nur natürlich

Der aromatische Geschmack von Bio-Fruchtjoghurt kommt nicht immer nur durch die enthaltenen Früchte zustande. Denn während der Herstellung und Lagerung nimmt das fruchteigene Aroma ab. Deshalb verwenden einige Bio-Firmen natürliche Aromen, die sie aus Naturprodukten gewinnen – z. B. durch Extrahieren oder Destillieren. „Naturidentische" oder „künstliche" Aromastoffe, die chemisch-synthetisch erzeugt werden, kommen allerdings nicht in Frage. Doch mittlerweile verzichten viele Bio-Hersteller generell auf Aromen. Und dem Geschmack tut das keinen Abbruch. Die Joghurts schmecken fruchtig, haben ein unwiderstehliches Aroma und enthalten zum Teil köstliche Fruchtstückchen.
Das Untermengen von Früchten macht Joghurt allerdings flüssiger. Deshalb werden aus Konsistenzgründen nicht bedenkliche Verdickungsmittel wie Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl eingesetzt. Und statt Zucker kommen eventuell Honig oder Agavensirup ins Glas. Teilweise kann auch Rohrohrzucker beigemengt sein. Und damit der Verbraucher auch ganz genau weiß, was er da kauft, sind auf vielen Bio-Produkten alle Zutaten genau angegeben.

Bio-Joghurt – alle Vorteile auf einen Blick

- qualitativ bessere Milch als Basis
- Früchte kommen aus Bio-Anbau
- keine genmanipulierten Joghurtkulturen
- keine zusätzliche Wärmebehandlung
- keine chemisch-synthetisch erzeugten Aromastoffe
- teilweise gar keine Aromen
- wenig oder gar kein Zucker

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Fettgehalt	Aroma-zusatz	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „Apfelminze" von Heirler	Reformhaus	400-g-Becher/ 99 Cent	3,5 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, Apfelminzauszug, brauner Rohrohrzucker	zart-cremig; frisch im Geschmack; dezente Süße
„Andechser Natur Sommertraum Rhabarber-Himbeere-Holunder" 	Naturkostladen & Biosupermarkt	500-g-Glas/ ca. 1,59 €	3,7 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, Rohzucker, Himbeeren, Holunder, Rhabarber	cremig; feine dezente Himbeernote; im Nachgang feines Holunderaroma; mit Rhabarberstückchen
 „Tropic-Vanille" von Berchtesgadener Land	Naturkostladen & Supermarkt	150-g-Becher/ ca. 49-55 Cent	3,9 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, Ananas-Maracuja-Bourbonvanille, Rohrohrzucker	sahnig; mild; schmeckt nach Ananas; leichte Vanillenote und dezente Süße; mit vielen Fruchtstückchen
„Zitrone-Banane" von Molkerei Schrozberg 	Naturkostladen u. Supermarkt	250-g-Glas/ 89 Cent	3,5 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, Banane, Zitrone	besonders cremig; dezentes Bananenaroma mit leichter Zitronennote; Demeter-Qualität
 „Himbeere-Limette" von Berchtesgadener Land	Naturkostladen & Supermarkt	150-g-Becher/ ca. 49-55 Cent	1,5 % Fett im Milchanteil	nein	fettarmer Joghurt mild, Himbeere-Limette, Rohrohrzucker	sehr fruchtiger Jogurt mit feiner Säure; mit Fruchtstückchen; ohne Bindemittel
„Andechser Natur Orange-Dattel-Feige" 	Naturkostladen & Biosupermarkt	500-g-Glas/ ca. 1, 59 €	3,7 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, Dattelpüree, Rohzucker, Feigenpüree, Orangensaft	leicht säuerliche Note; angenehm milde Süße; quarkig; mit Fruchtstückchen
 „Zitrone" von Alnatura	Supermarkt & Alnatura-Filialen	500-g-Glas/ 1,39 €	3,8 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild mit Magermilchpulverzusatz, Traubendicksaft, Zitronensaft, Zitronenöl	fruchtiger, zitroniger Geschmack; fein-cremig; für Müsli, Desserts, fruchtige Speisen oder pur
„Rhabarber-Vanille" von Söbbeke 	Naturkostladen	500-g-Glas/ ca. 1, 65 €	3,8 % Fett im Milchanteil	nein	Joghurt mild, brauner Rohrohrzucker, Rhabarber, Vanilleschotenextrakt	sehr cremig; fruchtige Komposition mit leckerem Rhabarberaroma



Für Outdoor-Fans – Mitmachen lohnt sich!

Ob beim Schmökern am Strand oder im Eiscafé – mit diesem Set ist man im Sommer in allen Situationen gut gerüstet. Es enthält eine Edelweiß-Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20, eine Everon-Lippenpflege mit Lichtschutzfaktor 4 und ein kühlendes Citrus-Hautgel mit fruchtig-frischem Duft. Dazu gibt's einen Fußbalsam für gesundes Fußklima und Erfrischungstücher mit natürlichen ätherischen Ölen. Dieses exklusive Erste-Hilfe-Set im Wert von 22 Euro verlosen wir gleich fünf Mal. So geht's: Postkarte an Vegetarisch fit!, Stichwort „Weleda", Im Buhles 5, 61479 Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2007. *Weleda-Produkte sind in Drogerien, Apotheken und im Fachhandel erhältlich.*

Für Haut & Seele



Diese farbenfrohen, herrlich duftenden Seifen kommen aus Österreich und werden noch von Hand gemacht. Die „Seifenkunst" Naturseifen sind nicht nur ein toller Augenschmaus, sondern auch Balsam für Haut und Seele. Sie reinigen sanft und machen die Haut geschmeidig. Natürliche Pflanzenöle wie Jojoba- oder Kokosnussöl und aromatische Essenzen erheben jede Sorte zum Unikat. Mit „Rio" fühlt man sich wie im Urlaub, „Lagoon" ist einfach ‚nur' paradiesisch und „Flamingo" entspannt und lässt den Alltag vergessen. *Diese und weitere herrlich aromatische Seifen gibt's in 100-Gramm-Stücken für 5,90 € unter www.E24beatyx.de*

Rundum sicher



Perfekten Sonnengenuss ohne Reue verspricht die neue „Mineral Suncare-Linie" von Ahava. Alle sieben Hautpflegeprodukte enthalten einen Mineralienkomplex, der aus dem Wasser des Toten Meeres gewonnen wird. Dieser sorgt für lang anhaltende Feuchtigkeit und hilft der Haut, sich von UVB- und anderen hautalterungsfördernden Schäden zu regenerieren. Außerdem schützen die Produkte vor Sonneneinstrahlung. Mit drei Anti-Aging-Feuchtigkeitslotionen mit den Lichtschutzfaktoren 15, 30 und 50, einer Anti-Aging-Feuchtigkeitscreme (LSF 50) sowie zwei Anti-Aging-Feuchtigkeitssprays (LSF 15 und 30) und einem After-sun-Feuchtigkeits-Balsam steht dem Sonnenbad nichts mehr im Weg. *In ausgewählten Drogerien, Parfümerien und Apotheken ab ca. 18,95 € erhältlich.*



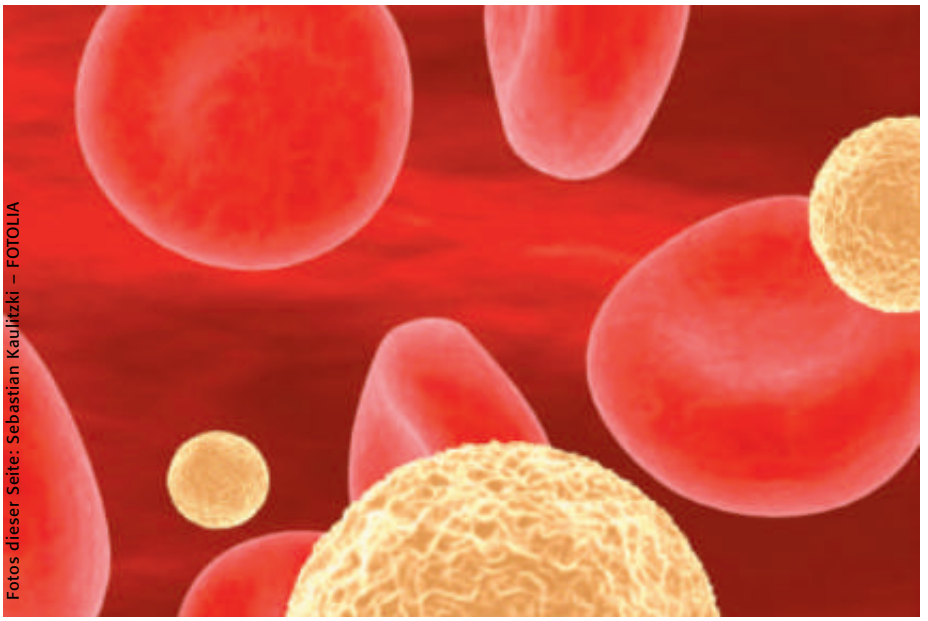
Die Haar-Offensive



Mit dem neuen „Hair Care"-Sortiment macht Lavera reichlich „Lärm" ums Haar. Und laut sein zahlt sich aus. Gleich sieben aromatisch duftende Shampoos, zwei Repair-Spülungen und zwei Haarkuren sowie ein Haargel, ein Volumen & Glanz-Haarspray und ein Volumen & Glanz-Schaumfestiger stehen am Start und sorgen für Sprungkraft und Glanz im Haar. Das Beste: Für die Shampoos wurden spezielle Pflegemilchen auf Basis milder Tenside entwickelt, die sich schützend um die Haare legen. Die Pflegeprodukte sind alle auf den jeweiligen Haartyp abgestimmt. *Erhältlich im Naturkost- und Naturkosmetik-Fachhandel sowie in ausgewählten Drogerien.*

Cholesterin

Gut oder böse?



Fotos dieser Seite: Sebastian Kaulitzki – FOTOLIA

Cholesterin schwimmt nicht frei im Blut, sondern wird in kugeligen Transportern befördert.

Im Körper gibt es einen Stoff, der zwei Gesichter hat – das Cholesterin. Es ist lebenswichtig und lebensgefährlich zugleich. Sie können dafür sorgen, dass die guten Seiten der Fettsubstanz überwiegen. Wir verraten, wie!

Was ist Cholesterin?

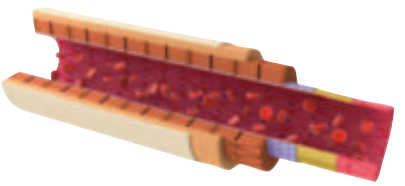
Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff, der im Körper viele lebenswichtige Aufgaben erfüllt. Er ist Bestandteil der Zellmembranen und wird für die Bildung von Hormonen und Gallensäuren benötigt. Den Bedarf an Cholesterin deckt der Körper durch Eigenproduktion in der Leber und durch Aufnahme über die Nahrung.

Gut verpackt

Cholesterin schwimmt nicht frei im Blut, sondern ist in speziellen Transportern verpackt, den so genannten Lipoproteinen. Davon gibt es zwei Varianten: das LDL (Low-Density-Lipoprotein) und das HDL (High-Density-Lipoprotein).

LDL – „schlechtes Cholesterin"

Das LDL wird oft als „schlechtes Cholesterin" bezeichnet. Damit tut man ihm aber fast ein bisschen unrecht. Schließlich erfüllt das Lipoprotein die wichtige Aufgabe, Cholesterin aus der Leber aufzunehmen und zu den verschiedenen Organen und Geweben zu bringen. Seine schlechten Eigenschaften zeigt das LDL erst, wenn zuviel davon im Körper vorhanden ist. Dann beginnt es, sich in den Wänden der Blutgefäße abzulagern und dort großen Schaden anzurichten.



Tödlicher Engpass

Blutgefäße sind wie eine Zwiebel von mehreren Zellschichten umhüllt. Durch Verletzungen der innersten Zellschicht oder Einlagerung von LDL in die Gefäßwand kann ein lebensgefährlicher Prozess in Gang gesetzt werden: die so genannte Arteriosklerose oder Gefäßverkalkung.

Wenn sich Cholesterin in den Blutgefäßen ablagert, beginnt ein gefährlicher Prozess: die Arteriosklerose. Bemerkbar macht sich die tückische Krankheit oft erst viel zu spät, zum Beispiel an einem Herzinfarkt.

Dabei kommt es zu fortschreitender Verengung des Gefäßes, bis hin zum Gefäßverschluss. Fällt die Blutversorgung von lebenswichtigen Arealen des Körpers aus, kann das dramatische Folgen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt haben.

Ein paar Zahlen...

- Rund **400.000** Menschen sterben jährlich an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Zwei Drittel** aller Deutschen haben einen leicht erhöhten Cholesterinspiegel.
- **8 Millionen** Deutsche haben stark erhöhte Cholesterinwerte.
- Bereits ein mäßig erhöhter Cholesterinspiegel steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um das **Dreifache**.

HDL – „gutes Cholesterin"

Zum Glück gibt es im Körper einen Gegenspieler von LDL, das „gute Cholesterin" oder HDL. Es wirkt wie eine Müllabfuhr und sammelt überschüssiges Cholesterin aus dem Gewebe und den Gefäßen auf und bringt es zurück zur Leber. Dort wird die Fettsubstanz nicht nur gebildet, sondern auch weiterverarbeitet und entsorgt.

Wertesystem

Wenn genug HDL im Körper vorhanden ist, kann es die gefährliche Wirkung des schlechten LDLs ausgleichen. Deshalb gilt: je mehr HDL, desto besser. Für die Bestimmung des Cholesterinspiegels, reicht es demnach nicht aus, nur das LDL oder HDL zu messen.

Beide Parameter und vor allem ihr Verhältnis zueinander ist entscheidend. Außerdem wird das Gesamtcholesterin, also die Summe aus HDL und LDL ermittelt. Alle Messwerte rund um das Cholesterin tragen die Einheit Milligramm pro Deziliter (mg/dl).

Grenzwerte für Cholesterin
bei Personen ohne weitere Risikofaktoren (wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht)

Gesamtcholesterin: 195-230 mg/dl
LDL: < 160 mg/dl
HDL: > 40 mg/dl
Verhältnis LDL/ HDL: < 4

Ursachenforschung

Manchmal kann ein erhöhter Cholesterinspiegel durch genetische Veranlagung oder Krankheiten entstehen. Meistens ist jedoch eine falsche Ernährung schuld an der überschüssigen Fettsubstanz. Sie kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Besonders viel ist in Eiern, Fleisch, Wurstwaren, Butter, Käse und anderen fetten Milchprodukten enthalten. Laut Empfehlung sollte die tägliche Aufnahme von Cholesterin 300 Milligramm nicht überschreiten. Diese Menge steckt in zwei Eiern, einem Becher Sahne oder neun Scheiben Emmentaler.

Rund jeder zweite Deutsche stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch Bekämpfung von Risikofaktoren wie erhöhtem Cholesterin wären rund 90 Prozent davon vermeidbar!

Natürliche Cholesterinsenker



In vielen Lebensmitteln sind natürliche Cholesterinsenker enthalten. Dazu gehören Ballaststoffe aus Obst, Gemüse und Getreide und so genannte Pflanzensterine aus Sonnenblumenkernen, Sesam oder Sojabohnen. Außerdem können sich bestimmte Fette günstig auf das Cholesterin auswirken. Besonders empfehlenswert für eine cholesterinbewusste Ernährung sind einfach ungesättigte Fettsäuren aus Raps- und Olivenöl. Sie senken nämlich nicht nur das LDL, sondern erhöhen zusätzlich das gute HDL.

Wirkung von Fetten auf den Cholesterinspiegel

Fett	Nahrungsquelle	Wirkung auf LDL	Wirkung auf HDL	Bewertung
Gesättigte Fettsäuren	Tierische Fette, Palm- und Kokosfett	⇧	⇧	😐
Einfach ungesättigte Fettsäuren	Oliven- und Rapsöl	⇩	⇧	☺
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Fette Seefische, Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl	⇩	⇔	☺
Trans-Fettsäuren	Gehärtete Fette, Fleisch, Fisch, Milchprodukte	⇧	⇩	☹

⇧ wird erhöht ⇩ wird gesenkt ⇔ bleibt gleich ☹ ungünstig ☺ günstig 😐 neutral

So bleibt Ihr Cholesterin in Balance

- Lassen Sie regelmäßig Ihren Cholesterinspiegel bestimmen! Die Routinemessung wird in jeder Arztpraxis und in vielen Apotheken angeboten.
- Verzehren Sie cholesterinreiche Lebensmittel wie Eier, Butter, Sahne, Käse, vollfette Milch und Joghurts nur sparsam!
- Meiden Sie Produkte mit gehärteten Fetten wie bestimmte Margarinen, Gebäck, Snackartikel oder frittierte Speisen!
- Essen Sie reichlich ballaststoffreiches Obst, Gemüse und Getreide!
- Verwenden Sie bevorzugt Oliven- und Rapsöl und essen Sie öfters Leinsamen und Walnüsse!
- Reduzieren Sie Ihr Übergewicht und treiben Sie Sport! Das steigert das gute HDL.

Haben Sie gut aufgepasst? Dann sollte unser kleines Cholesterin-Quiz kein Problem für Sie sein.

Testen Sie Ihr Wissen

1. Cholesterin ist auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.
a) richtig
b) falsch

2. Das HDL im Blut sollte so hoch wie möglich sein
a) falsch
b) richtig

3. Einfach ungesättigte Fettsäuren senken das LDL und erhöhen das HDL
a) falsch
b) richtig

4. Gewichtabnahme und Sport erhöhen das gute HDL
a) falsch
b) richtig



Foto: DAK/ Schläger

Lassen Sie regelmäßig Ihren Cholesterinspiegel bestimmen.

Auswertung:
Sie wissen gut Bescheid über Cholesterin, wenn Sie überwiegend Antwort b) angekreuzt haben.

Gemüsedrinks

So **simpel**

Gemüse-Drinks sind – ob mit oder ohne Entsafter – schnell selbst gemacht. Sie schmecken toll und bringen neue Kraft. Ob mit Möhren, Gurke oder Spinat – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie doch mal selbst!



Foto: Knorr

Muntermacher-Drink

Kurbelt den Kreislauf an

Für 2-3 Personen
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Pro Portion: ca. 107 kcal/ 445 kJ, 2 g EW, 5 g F, 12 g KH, 4 g Ballaststt.

300 g Möhren
1 walnussgroßes Stück Ingwer
125 ml Orangen- oder Aprikosensaft
1 EL Keimöl
evtl. etwas fein gehackte Chilischote
1/2 TL Kräuter, z. B. „Gartenkräuter" von Knorr
1 TL Honig

Möhren und Ingwer entsaften, mit Fruchtsaft und Keimöl vermischen. Mit Chili, Kräutern und Honig abschmecken. Saft in Gläser abgefüllt servieren.



Foto: Schneekoppe

Möhren-Fitness-Drink

Schmeckt Groß & Klein

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Portion: ca. 121 kcal/ 503 kJ, 6 g EW, 0 g F, 22 g KH, 3 g Ballaststt.

1 Orange
2 Aprikosen
150 ml Möhrensaft, z. B. von Schneekoppe
250 ml Kefir
2 TL Honig
Zum Garnieren
Limettenscheibchen und rohe Möhrenstreifen

1. Orange auspressen. Aprikosen entsteinen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Orangensaft, Aprikosenwürfel, Möhrensaft und Kefir in einen hohen Mixbecher geben und pürieren.
2. Mit Honig abschmecken und nochmals pürieren. In zwei hohe Gläser füllen und mit Limettenscheibchen und Möhrenstreifen garniert servieren.


Foto: T. Pfriem

Gurken-Shake

Schön scharf

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Portion: ca. 131 kcal/ 554 kJ, 13 g EW, 7 g F, 4 g KH, 7 g Ballaststst.

1/2 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Topf Basilikum
250 ml Sojadrink, z. B. von Alpro soja
1 Sojajoghurt natur
Salz

1. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Knoblauchzehe abziehen. Chilischote halbieren, Kerne herauslösen und waschen. Blätter vom Basilikum abzupfen.
2. Vorbereitete Zutaten mit Sojadrink und Sojajoghurt pürieren. Mit Salz abschmecken. In Gläsern angerichtet servieren.




Foto: Alpro Soja

Spinat-Kräuter-Drink

Erfrischend

Ergibt 4 Gläser
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Glas: ca. 68 kcal/ 289 kJ, 3 g EW, 8 g F, 10 g KH, 2 g Ballaststst.

150 g frischer Blattspinat
je 1/2 Bd. glatte Petersilie, Schnittlauch und Dill
250 g Sojajoghurt, z. B. alpro soja Yofu Exotic
Saft von 1 Zitrone
300 ml Mineralwasser
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
Zum Garnieren
einige Dillzweige

Spinat und Kräuter verlesen, waschen und trockentupfen. Einige Dillzweige beiseite legen. Kräuter und Spinat klein hacken. Mit Sojajoghurt, Zitronensaft und Mineralwasser vermengen. Alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Dillzweigen garniert servieren.


Foto: Knorr

ACE-Tomaten-Drink

Vitaminreich

Ergibt 5 Gläser à 200 ml
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Glas: ca. 79 kcal/ 327 kJ, 2 g EW, 3 g F, 9 g KH, 4 g Ballastst.

500 g passierte Tomaten, z. B. von Knorr
200 ml Möhrensaft
300 ml Orangensaft, z. B. frisch gepresst aus 2-3 Orangen
1 TL Keimöl
1-2 TL Zitronensaft
evtl. Honig

1. Passierte Tomaten, Möhren- und Orangensaft in einen Rührbecher geben und mixen.
2. Keimöl unterrühren und mit Zitronensaft und evt. etwas Honig abschmecken.

Tipp
1 Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer herausscheiden, in Stücke schneiden und zum Drink dazugeben.




Foto: Knorr

Fitness-Saft

Tolle Kombination

Ergibt 2 Gläser
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Glas: ca. 80 kcal/ 335 kJ, 3 g EW, 1 g F, 15 g KH, 7 g Ballastst.

200 g Sellerie
1/2 Bd. Radieschen
2 grüne Äpfel
1/2 TL Kräuter, z. B. „Gartenkräuter" von Knorr

Sellerie, Radieschen und die Äpfel klein schneiden und entsaften. Mit Kräutern abschmecken und in Gläsern angerichtet servieren.

Tipp
Mit dem Entsafter „Green Star" von Keimling lässt sich im Handumdrehen Gemüsesaft zubereiten. Erhältlich unter www.keimling.de, Tel.: 0 41 61/5 11 60, GS-1000 (Standard-Ausstattung) für 499 €, GS-3000 (Komplett-Ausstattung) für 529 €.




Foto: Knorr

Fitness-Tomaten-Drink

Gelingt leicht

Ergibt 5 Gläser à 200 ml
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Pro Glas: ca. 60 kcal/ 252 kJ, 2 g EW, 3 g F, 5 g KH, 3 g Ballastst.

1 Salatgurke
1 rote Paprika
500 g passierte Tomaten, z. B. von Knorr
150 ml Mineralwasser
1 EL Keimöl
2 TL Zitronensaft
1 gestr. TL Salz
Pfeffer
Zucker nach Geschmack
einige Spritzer Tabasco

1. Salatgurke putzen, schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Mit passierten Tomaten in eine Schüssel geben und pürieren. Mineralwasser, Keimöl und Zitronensaft unterrühren und alles durch ein Sieb streichen, so dass die Paprikaschale zurückbleibt.
2. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nach Belieben mit Tabasco scharf abschmecken. In Gläser füllen und gut gekühlt oder mit einem Eiswürfel servieren.

Tipp
Idealer Muntermacher am Morgen nach einer langen Partynacht.

Gewinnspiel

Silbenrätsel

Bilden Sie aus den Silben die Lösungswörter und streichen Sie die verbrauchten Silben weg! Das endgültige Lösungswort setzt sich aus den Buchstaben in den nummerierten Kästchen zusammen. Heute ist Ihr Wissen zum Thema „Naturmedizin und Homöopathie" gefragt. Viel Glück!

1. Welches weiß blühende Kraut ist in Deutschland die beliebteste Heilpflanze und hilft z. B. bei Schnupfen und Heiserkeit?

	1					

2. Wie nennt man die Kügelchen, aus denen viele homöopathische Arzneimittel bestehen?

						6

3. Welche Bier-Zutat wurde zur Heilpflanze des Jahres 2007 gekürt?

					4

4. Lavendel fördert den Schlaf und wirkt ...?

		2							

5. Wie nennt man die Heilmethoden, die nicht der Schulmedizin entsprechen?

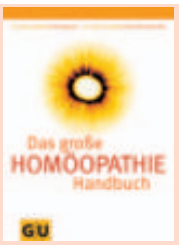
			5							

				7		

al – be – bu –di – fen – gend – glo – hi – hop – ka – le – li – me – mil – na – ru – ter – ti – ve – zin

Lösungswort

1	2	3	4	5	6



Drei mal „Das große Homöopathie-Handbuch" zu gewinnen

Gewinnen Sie einen von drei Homöopathie-Ratgebern von Gräfe und Unzer im Wert von je 34,90 Euro. Das Buch beginnt mit einer spannenden Einführung über die Grundlagen der alternativen Heilmethode. Anschließend beschreiben die beiden Ärzte Markus Wiesenauer und Suzann Kirschner-Brouns, wie sich verschiedenste Beschwerden auf homöopathischem Wege behandelt lassen. Eine Übersicht mit den wichtigsten homöopathischen Mitteln in Form von gut beschriebenen Steckbriefen machen den Ratgeber komplett. Verlag Gräfe-und-Unzer, 496 Seiten, 34,90

So geht's

Schicken Sie den Coupon an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2007. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNSPIEL

LÖSUNGSWORT:

.....

Vorname, Name:

.....

Straße:

.....

PLZ: *Ort:*

Anzeige



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön! Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! **Ich bestelle:**

☐ **Vegetarisch Fit!**
Ausgabe 06/2007 für € 3,50
(Bestell-Nr. V070600)
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____
Vorname: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____
Datum: _____
Unterschrift: ✗ _____

SH0706

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
☐ mit Bankeinzug (Inland)
Kontoinhaber: _____
Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____
Bankleitzahl: _____

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Bestelladresse:
Leserservice Vegetarisch Fit!
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306
Fax: 07 11 / 5206-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de



Foto: M. Anselm, Besteck: WMF, Serviette: IHR

Leserrezept des Monats Juli

Das Leserrezept von Katrin Lenz aus Friedrichsdorf verspricht Urlaub pur. Knackiges Gemüse und frische Kräuter sorgen für viel Aroma und gesunden Genuss. Besonders lecker schmeckt die toskanische Spezialität mit herzhaft überbackenem Baguette. Buon Appetito, wünscht die Vegetarisch-fit-Redaktion!

Toskanische Bohnensuppe

Schmeckt nach Urlaub

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Pro Portion: ca. 352 kcal/ 1630 kJ, 13 g EW, 12 g F, 52 g KH, 3 g Ballaststf.

250 g weiße Bohnen aus der Dose
250 g Möhren
2 Stangen Lauch
2 Stangen Staudensellerie
1 Chili
1 Zweig Rosmarin
2 kl. rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Bd. Thymian
150 g Baguette
3 EL Parmesan
Salz
Pfeffer

1. Bohnen abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und würfeln. Lauch und Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln abstreifen. Chili waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Hälfte fein würfeln und in 2 EL Olivenöl andünsten. Gemüse und Bohnen zufügen. Mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 20 Min. garen.

3. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Restlichen Knoblauch durchpressen und übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Restliches Olivenöl mit Knoblauch und Thymian verrühren.

4. Baguette in Scheiben schneiden, mit einem Teil des Knoblauchöls beträufeln und mit Parmesan und Zwiebelringen bestreuen. Im Backofen ca. 5 Min. backen.

5. Bohnensuppe mit übrigem Knoblauchöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Baguettescheiben mit der Suppe angerichtet servieren.



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichen, erhalten als Dankeschön ein „CombiPlus"-Set von Tupperware. Es enthält eine große Rührschüssel (3,5 Liter) mit Sicherheitsverschluss und Spritzschutzdeckel sowie eine kleine Rührschüssel (650 Milliliter) mit Sicherheitsverschluss. Als Bonus gibt's das CombiPlus-Sieb für die große Schüssel dazu. Einfach unentbehrlich zum Vor- und Zubereiten sowie zum Frischhalten. Das praktische Set gibt's auch unter www.tupperware.de für 39,70 €.

Liebe Leserinnen und Leser,
auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

Redaktion Vegetarisch fit!
Leserforum
Im Buhles 5
61479 Glashütten-Schloßborn
E-Mail:
redaktion@vegetarischfit.de

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.
www.seminare-gesundes-leben.de

Sie haben gewonnen!
Im April verlosten wir zwei exklusive Öl-Sets von der Teutoburger Ölmühle im Wert von je 140 Euro. Das Lösungswort lautete „Marinade". Gewonnen haben K. Pardemann aus Hinte und M. Sendner aus Fürstenwalde. Den GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch.


Foto: DAK

Unterzuckerung beim Sport

Ich treibe abends viel Sport und müsste topfit sein. Allerdings bin ich am Nachmittag häufig zittrig und kann mich schlecht konzentrieren. Ich habe gelesen, dass es sich dabei um eine Unterzuckerung handelt. Wie entsteht diese und hilft es, wenn ich vor dem Sport Traubenzucker zu mir nehme?

M. Pössmann aus Kaiserslautern

In der Tat kann das zittrige Gefühl auf eine Unterzuckerung zurückzuführen sein. Auch Konzentrationsschwäche ist oft das Ergebnis von zu wenig Glucose im Gehirn, das auf diesen Stoff zur Energiegewinnung angewiesen ist, ebenso wie die Muskeln.
Unterzucker entsteht, wenn der ganze im Blut verfügbare Traubenzucker (Glucose) in die Zellen transportiert wurde, also sozusagen „verbraucht" ist. Das Einschleusen von Traubenzucker in die Zellen geschieht mit Hilfe des Insulins aus der Bauchspeicheldrüse. Wenn Sie zudem nachmittags eine Tasse Kaffee trinken, könnte auch diese dazu beitragen, dass Sie zittrig sind: Kaffee kann nämlich das Einschleusen von Zucker in die Zellen verlangsamen. Das führt ebenfalls zur Unterzuckerung. Getreidekaffee hat diese Wirkung nicht.
Um Unterzuckerung am Nachmittag zu vermeiden, essen Sie zu Mittag am besten lang anhaltende Kohlenhydrate. Das sind beispielsweise Kartoffeln, Vollkornreis, Nudeln mit Gemüse. Haben Sie die Möglichkeit nicht, dann essen Sie ein leckeres Vollkornbrot, z. B. aus Dinkel, oder ein Grahambrot mit etwas Margarine, Käse und Salat, Gurke oder Tomate. Dazu ein Stück Obst oder eine Saftschorle.
Von Traubenzucker ist eher abzuraten. Abends vor dem Sport stellt er Ihnen nur für kurze Zeit viel Energie zur Verfügung. Der reine Traubenzucker löst eine wahre Insulinschwemme aus. Dadurch verschwindet der Zucker schnell in den Zellen. Für Ausdauersportarten ist das eher ungünstig. Außerdem führt die hohe Insulinmenge dazu, dass der Glucosespiegel im Blut stark abfällt, Sie also eher wieder in Richtung „Unterzucker" rutschen. Besser ist es, etwa eine halbe Stunde vor dem Sport noch einen Apfel oder eine halbe Banane zu essen. Das gibt schnell lang anhaltende Energie. Außerdem sollten Sie wissen, dass hohe Insulinmengen, wie sie nach dem Genuss von Süßigkeiten (auch von fettfreien!) auftreten, den Abbau von Körperfett behindern.

Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,
Reformhaus-Fachakademie Oberursel

Schweineschmalz in Brezeln

Ich habe vor kurzem gehört, dass für Laugengebäcke wie Brezeln Schweineschmalz verwendet wird. Stimmt das und wenn ja, wie kann ich es umgehen?

J. Schrodt, per E-Mail

Viele Bäckereien verwenden Schweineschmalz für Laugengebäck, damit die Kruste knusprig und glänzend wird. Gezieltes Nachfragen in der Bäckerei kann Auskunft darüber geben, ob auf der Zutatenliste Schweineschmalz steht oder nicht. Auf Nummer Sicher können Sie mit diesem Rezept gehen:

Rezept für vegane Laugenbrezeln

1 Würfel Hefe • 1 TL Zucker • 500 g Mehl (Typ 550) • 1 TL Salz • 10 g Natron • 1 EL grobes Meersalz • 20 g Margarine

1. Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Zucker, Salz und Margarine verkneten. Auf einer bemehlten Unterlage zu einer Rolle formen und in 12 Stücke teilen. Die Stücke einzeln weiter ausrollen, bis sie jeweils ca. 40 cm lang sind. Brezeln formen und zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen 1 l Wasser mit Natron zum Kochen bringen und die Brezeln für ca. 30 Sek. in das kochende Wasser legen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit grobem Salz bestreuen und ca. 30 Min. kaltstellen.
3. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen und Brezeln darin ca. 20 Min. backen.

Ihre Redaktion

Sind rohe Auberginen giftig?

Stimmt es, dass in rohen Auberginen ein giftiger Stoff enthalten ist?

B. Schimmelpfennig aus Pforzheim

Vor allem in unreifen Auberginen ist der giftige Stoff Solanin enthalten. Er kann zu Übelkeit und Magenbeschwerden führen, allerdings nur, wenn Sie die Früchte roh verzehren. Beim Kochen wird das Gift zerstört. Auberginen sollten Sie also immer nur gegart essen. So schmecken sie obendrein viel besser.

Ihre Redaktion



Johannisbeeren

Rote Perlen



Die leuchtend roten Johannisbeeren gehören zu den kleinsten Früchten des Gartens. Wie Perlen wachsen sie an zarten Rispen und warten nur darauf, endlich zu köstlichen Leckereien verarbeitet zu werden.



Foto: Du darfst

Johannisbeer-Crumble

Schnell gemacht

Ergibt 12 Stücke
Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 40 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 235 kcal/ 981 kJ, 4 g EW, 10 g F, 32 g KH, 2 g Ballaststst.

300 g Mehl
120 g Zucker
270 g Halbfettbutter, zimmerwarm
1 Eigelb
500 g rote Johannisbeeren
1 P. Bourbon-Vanillezucker
2 EL Fruchtaufstrich Himbeere, z. B. von Du Darfst

1. Mehl mit Zucker mischen. Halbfettbutter in Stückchen und Eigelb darauf geben und alles zu Streuseln kneten. Etwa 2/3 der Streusel in eine Quiche-Form geben und als Boden flach drükken.
2. Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C) vorheizen. Johannisbeeren abspülen und Beeren mit einer Gabel von den Rispen streichen. Johannisbeeren mit Vanillezucker und Fruchtaufstrich mischen und auf dem Boden verteilen. Rest der Streusel darüber streuen.
3. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. backen. Am besten lauwarm servieren.

Tipp
Dazu schmeckt geschlagene Sahne.



Foto: California Walnut Comission

Beerentraum mit Walnusskaramell

Tolles Dessert

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Pro Portion: 388 kcal/ 1622 kJ, 17 g EW, 8 g F, 58 g KH, 5 g Ballaststst.

100 g kalifornische Walnüsse
120 g Zucker
400 g frische oder TK-Beerenfrüchte
250 g Magerquark
500 g Vanillejoghurt
3 P. Bourbon Vanillezucker
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
Außerdem
Backpapier

1. Walnüsse grob hacken. 80 g Zucker in eine beschichtete Pfanne geben und golden karamellisieren lassen. Walnüsse zufügen. Die Masse sofort auf ein Stück Backpapier geben und flach streichen. Das erkaltete Walnusskaramell in kleine Stücke hacken.
2. Beerenfrüchte putzen und waschen und mit restlichem Zucker pürieren, nach Belieben durch ein Sieb streichen. Quark mit Joghurt, Vanillezucker, abgeriebener Zitronenschale und Saft verrühren.
3. Quark abwechselnd mit Beerenfrüchten und Walnusskaramell in Gläser schichten. Mit Walnusskaramell verziert servieren.


Foto: Köllnflocken

Knusperkrümel mit Beeren

Vegane Schlemmerei

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 45 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 586 kcal/ 2448 kJ, 9 g EW, 34 g F, 61 g KH, 14 g Ballaststst.

1 Tasse kernige Haferflocken, z. B. Köllns Echte Kernige
1/2 Tasse Bananenchips, gehackt
1/2 Tasse Rosinen
1/2 Tasse Haselnüsse, grob gehackt
1/2 Tasse Haselnüsse , gemahlen
2 EL Kokosraspeln
1 Tasse Rohrohrzucker
1 1/2 Tassen Weizen-Vollkornmehl
1/2 TL Jodsalz
1/2 TL Zimt
100 g Margarine
2 EL Sojasahne
500 g frische Beeren (z.B. rote und schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
1 EL Puderzucker

1. Kernige Haferflocken, Bananenchips, Rosinen, Haselnüsse, Kokosraspeln, Zucker, Mehl, Salz und Zimt mischen. Margarine auflösen, Sahne dazugeben. Flüssige Margarine-Sahne mit einer Gabel unter Haferflokkenmischung mischen, so dass grobe Krümel entstehen.
2. Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Geputzte Beeren in eine runde, ofenfeste Form geben und gleichmäßig verteilen. Krümelmischung darauf geben und leicht andrücken.
3. Im vorgeheizten Backofen 45 Min. backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit einigen frischen Beerenrispen dekorieren.


Foto: Köllnflocken

Johannisbeer-Käsekuchen

Ein Traum von Kuchen

Ergibt 20 Stücke
Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 45 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 313 kcal/ 1309 kJ, 10 g EW, 17 g F, 30 g KH, 4 g Ballaststst.

Teig
170 g Weizenmehl Type 405
80 g zarte Haferflocken, z. B. Blütenzarte Köllnflocken
1 P. Backpulver
1/2 TL Jodsalz
2 1/2 EL Speiseöl
125 g Magerquark
1 Ei
1 Eiweiß
60 g Puderzucker
Belag
125 g Butter
175 g Puderzucker
2 P. Vanillezucker
1 Prise Jodsalz
5 Eier
2 P. Vanillepuddingpulver
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
6 EL Zitronensaft
500 g Magerquark
500 g Quark 20%
800 g rote Johannisbeeren
500 g Schmand
4 EL zarte Haferflocken

1. Für den Teig Mehl mit Haferflocken auf Arbeitsfläche mischen. Backpulver und Salz auf den Rand streuen. Öl, Quark, Ei, Eiweiß sowie Puderzucker in die Mitte geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig mit Mehl bestäuben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Rand etwas hoch drücken. Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C) vorheizen.
2. Für den Belag weiche Butter, 125 g Puderzucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. 4 Eier nacheinander gut unterrühren. 1 gehäuften EL Puddingpulver beiseite stellen, übriges Pulver mit Zitronenschale, Zitronensaft und Quark unter die Masse rühren. Auf den Boden streichen. Auf der 2. Schiene von unten 30 Min. backen.
3. Johannisbeeren waschen und von den Rispen streichen. Schmand mit Ei, 50 g Puderzucker, Puddingpulver und Haferflocken glatt rühren. Johannisbeeren auf die gebackene Käsemasse geben und Guss darüber verteilen. Weitere 15 Min. backen und abkühlen lassen.

kolumne

Widersinn einer deutschen Klima- und Naturschutzpolitik

von Marianne Weno

Dass sich Politiker oft nur große Ziele setzen und diese durch eigenes Handeln unerreichbar machen, legt die Vegetarisch-fit!-Kolumnistin diesen Monat dar.



Die Lacomaer Teiche am nördlichen Rand von Cottbus sind bedroht. Hier soll bald Braunkohle abgebaut werden. Schützenswerte Arten wie der Wiedehopf werden dann verschwinden.

Ausgerechnet Potsdam...

...war der Ort, an dem Bundesumweltminister Gabriel vor den versammelten Kollegen nicht nur die Klimaziele der Regierung erläuterte, sondern auch besonders hervorhob, wie wichtig ein besserer Artenschutz für die Zukunft sei. Das alles in der Hauptstadt des Landes, das dank der Braunkohle bundesweit am meisten CO2 emittiert, pro Kopf mehr als die USA, und mit Jänschwalde eines der ältesten und schmutzigsten Kraftwerke Europas besitzt. Soeben hat Ministerpräsident Platzeck erklärt, das Land plane keinen Ausstieg aus der Braunkohle, sondern setze auf das „kohlendioxidarme Kraftwerk". Dass dies eine umstrittene Technologie im Anfangsstadium der Entwicklung ist und frühestens in zehn oder fünfzehn Jahren zur Verfügung stehen kann, wenn überhaupt, das sagt er nicht, und auch nicht, wie eine solche Politik mit den Klimazielen der Bundesregierung und der EU vereinbar sein soll.

Keine Chance für den Laubfrosch

Der innigen Zusammenarbeit mit Vattenfall will Brandenburg auch ohne Bedenken ein landschaftliches Juwel mit vielen geschützten Arten opfern. Die Rede ist von den Lacomaer Teichen am nördlichen Rand von Cottbus. Der Energiekonzern will die ungewöhnliche, ökologisch vielfältige Landschaft verwüsten, um an die darunter liegenden 40 Millionen Tonnen Braunkohle zu gelangen, die in Jänschwalde kräftig zur Klimaerwärmung beitragen werden.
Welche Arten – außer Eisbären – der Umweltminister besonders schützen möchte, Rotbauchunke, Eremitenkäfer, Wiedehopf, Rohrdommel, Laubfrosch und Grüne Keiljungfer können es kaum gewesen sein. Insgesamt 170 Arten, mehr als 100 davon auf der Roten Liste, leben in dem 300 Hektar großen Areal aus Karpfenteichen, Erlenbrüchen und Wiesen. Haben Sie schon einmal einen Laubfrosch in freier Natur gesehen? Hier gibt es noch Hunderte davon und etwa 5000 Exemplare der streng geschützten Rotbauchunke.
1968 wurden die Teichwiesen zum Landschaftsschutzgebiet erklärt, 2003 als Flora-Fauna-Habitat-Gebiet (FFH) unter europäischen Schutz gestellt. Zuvor hatte die Landesregierung lange versucht, die Meldung nach Brüssel zu vermeiden. Erst durch ein Vertragsverletzungsverfahren wurde sie dazu gezwungen. Inzwischen hat sich allerdings gezeigt, dass auch die EU-Kommission keinen Schutz bietet, wenn wirtschaftliche Interessen im Spiel sind: im Herbst 2006 sah man in Brüssel ein „überwiegendes öffentliches Interesse" und stimmte dem Abbau zu.

Bock zum Gärtner

Der Fall zeigt den ganzen Widersinn einer Klima- und Naturschutzpolitik, die sich wortreich große Ziele setzt und sie durch eigenes Handeln unerreichbar macht. Die Bundeskanzlerin, die sich gerade als die große Klimaschützerin zu profilieren versucht, hat sich ausgerechnet Lars Göran Josefsson, den Vorsitzenden von Vattenfall, als energiepolitischen Berater ausgesucht. Vattenfall – das heißt Kohle, besonders der schmutzigste Primärenergieträger Braunkohle. Weil man ja „leider" zur Zeit nicht auf Atomenergie setzen kann. Das von Vattenfall geplante riesige Steinkohlekraftwerk in Lichtenberg, das alle Einsparbemühungen Berlins zunichte gemacht hätte, ist ausnahmsweise einmal durch den Widerstand aller Parteien auf Eis gelegt worden – vorläufig. Aber die Braunkohle ist weiter im Aufwind. So berichtet der SPIEGEL, dass die Mitteldeutsche Braunkohlengesellschaft Mibrag in Sachsen-Anhalt riesige Gebiete in „Mondlandschaften" verwandeln will, weil sie dort 1,2 Milliarden Tonnen des „braunen Goldes" vermutet, und dass bundesweit Dutzende von neuen Stein- und Braunkohlekraftwerken geplant sind.

Chronik der Proteste

Das sorbische Dorf Lacoma wurde schon 1337 urkundlich erwähnt. Der um 1450 erbaute Hammergraben, der die Teiche mit Wasser versorgt, gilt als technisches Denkmal. Auch er soll nach den Plänen von Vattenfall verschwinden. Die Proteste gegen den Tagebau Cottbus Nord reichen bis in die DDR-Zeit zurück. Nach der „Wende" sah es zunächst so aus, als würden die Pläne aufgegeben. 1993 versicherte der damalige Umweltminister Platzeck auf einem Dorffest in Lacoma, das Dorf und die Teichlandschaft würden erhalten bleiben. Zwei Jahre später wurden die letzten Häuser des Ortes abgerissen. Seitdem engagieren sich neben Bürgerinitiativen die Verbände Grüne Liga, BUND, NABU und Robin Wood dafür, wenigstens die Teichwiesen zu erhalten. Das Auf und Ab der Genehmigungsverfahren und Klagen geht weiter – mit ungewissem Ausgang. Im Februar stoppte das Verwaltungsgericht Cottbus Baumfällarbeiten im Landschaftsschutzgebiet am Hammergraben. Zur Zeit betreibt das Landesbergamt die Ausgliederung des Teichgebietes aus der Schutzverordnung. Die Verbände klagen in der zweiten Instanz vor dem Oberverwaltungsgericht Berlin-Brandenburg gegen das ganze Vorhaben. Die Grüne Liga hat dafür ein Spendenkonto eingerichtet, denn der Rechtsweg ist so teuer wie langwierig. Übrigens: Man muss seinen Strom nicht von Vattenfall beziehen. Wer wechseln will: der BUND hilft weiter.

Info: www.stiftung-naturschutz.de



Foto: Privat

Marianne Weno von der Stiftung Naturschutz Berlin greift aktuelle Entwicklungen im Umwelt- und Naturschutz auf und kommentiert sie.



Bestell-Hotline: 07 11 / 5206-306

Das hat Ihnen gerade noch gefehlt!

Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! Bitte schicken sie mir:

	Bestell-Nr.	Preise
... Ex. Vegetarische Ofengerichte 34/2006	4080634	€ 4,90
... Ex. Vegetarische Ofengerichte 35/2007	4080735	€ 4,90
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 03/2007	V070300	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 04/2007	V070400	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 05/2007	V070500	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 06/2007	V070600	€ 3,50

zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: ✗ _____

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung

☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: _____

Kreditinstitut: _____

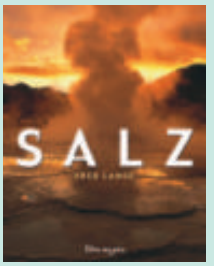
Konto-Nr.: _____

Bankleitzahl: _____

SH0706

Bestelladresse: PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH Leserservice · Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306 · Fax: 07 11 / 5206-307 · E-Mail: ppv@fachschriften.de · www.vegetarischfit.de

Weißes Gold



"Salz ist unter allen Edelsteinen der Kostbarste", erkannte bereits Justus von Liebig. Mittlerweile ist das lebenswichtige Mineral in jedem Supermarkt für wenig Geld erhältlich. Doch nicht überall auf der Welt ist das so. An einigen Orten leben die Menschen bis heute vom beschwerlichen Salzabbau. Fred Lange hat diese Menschen besucht. Seine Expedition führte den Autor und Fotograf von den malerischen Salzterrassen der Inkas über die Hochebenen des Himalayas bis hin zum heilenden Wasser des Toten Meeres. In seiner spannenden Dokumentation lädt er den Leser ein, mit ihm der Magie und dem Schicksal zu folgen, das mit dem weißen Gold verknüpft ist.

„Salz" von Fred Lange, Terra magica, 160 Seiten, 34,90 €.



Klein, aber oho!



Käse-Senf-Croûtons mit einem Schopf aus würzigen Radieschen-Sprossen, süßer Blätterteig, gefüllt mit cremigen Adzukibohnen – Jody Vassallo versteht es, Zutaten gekonnt in Szene zu setzen. In ihrem neuen Kochbuch dreht sich alles um Sprossen, Getreide und Hülsenfrüchte. „Ich habe nie verstanden, warum diese Grundnahrungsmittel von unserer westlichen Gesellschaft seit so langer Zeit ignoriert werden", erklärt die Autorin. Damit das nicht so bleibt, lädt sie den Leser ein, die Vielfalt von Sprossen, Körnern und Bohnen in einer Sortenkunde zu entdecken. Noch mehr Appetit auf die kleinen Kraftpakete macht die passionierte Köchin mit ihren 100 kunterbunten Rezeptideen für Frühstück, Brunch, Hauptgerichte, Snacks und Desserts.

„Sprossen, Körner und Bohnen" von Jody Vassallo, 160 Seiten, 17,90 €, AT Verlag.

Pikante Linsen mit Ziegenkäse

6 Personen, ca. 1 Std. 20 Min.



50 g Puylinsen • 2 EL Olivenöl • 2 Zwiebeln, gehackt • 1/4 TL Chiliflocken • 1/4 TL Zimt, gemahlen • 1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen • 2 TL kleine Pfefferminzblätter • 1/2 Baguette • 200 g Ziegenkäse, in Scheiben geschnitten • Kerne von 1/2 Granatapfel

1. Linsen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen, dass sie noch etwas Biss haben. Abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. darin dünsten, bis sie karamellisieren. Linsen, Chiliflocken, Zimt und Kreuzkümmel zugeben und nochmals ca. 3 Min. dünsten. Pfanne vom Herd nehmen und Minzblätter unterheben.
3. Baguette in dicke Scheiben schneiden und mit Ziegenkäse belegen. Linsenmischung darauf verteilen und mit Granatapfelkernen garniert servieren.

Rezept und Bild aus dem Buch „Sprossen, Körner und Bohnen"

Schnell & bequem
Alle Bücher sind unter
www.vegetarischfit.de
erhältlich oder unter
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06
Fax: 07 11/ 5 20 63 07

Laufen für die Seele

„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft", sagte einst der mehrfache Olympiasieger Emil Zátopek, um seine größte Leidenschaft zu erklären: das Laufen. Kaum etwas ist so tief im Menschen verwurzelt wie diese Art der Fortbewegung. Und gerade deshalb kann man darin Ruhe und Kraft finden, weiß Frater Michael Bauer. Der Benediktiner-Mönch entwickelte aus den spirituellen Prinzipien seines Ordens und den östlichen Meditationslehren eine ganz neue Lauftechnik, das meditative Laufen. Es handelt sich dabei um das Zusammenspiel aus Haltung, Atmung und dem gezielten Einsatz von Meditation in der Bewegung. Sehr lebensnah und motivierend beschreibt der Autor, wie sich die Technik erlernen lässt und wie man damit Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann.

„Die Seele läuft mit – Die meditative Laufschule für Fitness und innere Harmonie" von Frater Michael Bauer, Integral Verlag, 192 Seiten, 14,95 €.



Frisch gestrichen



„Auf die Brote, fertig, los!“, möchte man bei diesen vegetarischen Aufstrichen rufen. Denn das kunterbunte Kochbuch von Cornelia Trischberger lockt mit 20 neuen Ideen für Vollkornbrot, Baguette & Co. Also weg mit langweiligem Belag und her mit „Rote-Bete-Aufstrich“ oder „Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse und Wasabi“! Neben leckeren Rezepten, liefert die Autorin in dem Büchlein eine vegetarische Aufstrich-Kunde, tolle Brunch-Ideen und Tipps zur Haltbarkeit der Aufstriche.

„Vegetarische Brotaufstriche – 20 auf einen Streich“ von Cornelia Trischberger, Gräfe und Unzer, 48 Seiten, 4,90 €.

Avocado-Acerola-Aufstrich

1 Glas à 350 ml, ca. 10 Min.



1 reife Avocado • 3 Lauchzwiebeln • 1/2 Bd. Basilikum • 150 g Seiden-Tofu • 3 EL Acerolasaft • 1 EL Limettensaft • Salz • Cayennepfeffer

1. Avocado halbieren, entkernen, schälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Drei Viertel der Avocadowürfel und die Hälfte der Lauchzwiebeln und Basilikumstreifen mit Tofu, Acerola- und Limettensaft fein pürieren.
3. Mit restlichen Avocadowürfeln, Lauchzwiebeln und Basilikum mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und zu Kürbiskern-, Nuss- oder Vollkornbrot servieren.

Rezept und Bild aus dem Buch „Vegetarische Brotaufstriche“

Klima im Wandel



Was ist bloß mit dem Wetter los? Hurrikans, Flutkatastrophen, Hitzerekorde und schmelzende Gletscher – das sind nur einige der ernsthaften Anzeichen für einen Klimawandel. In seinem Buch erläutert der renommierte Meteorologe und Klimaforscher Prof. Dr. Mojib Latif fundiert und verständlich, wie es zu diesen Wetterextremen kommt. Außerdem beschreibt er die katastrophalen Folgen des weltweiten Temperaturanstiegs und beantwortet die brennendste aller Fragen: Wie lässt sich das Schlimmste noch verhindern?

„Herausforderung Klimawandel – Was wir jetzt tun müssen“ von Prof. Dr. Mojib Latif, Heyne Verlag, 160 Seiten, 7,95 €.

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



Kleines Konversationslexikon für Haushunde

von Juli Zeh und David Finck, Schöffling & Co, 208 Seiten, 19,90 €.

Wer sich schon immer gefragt hat, wie die Welt der Menschen wohl aus den Augen eines Hundes aussehen mag, erhält in diesem Buch seitenweise amüsante Antworten.



Erste Hilfe

Das offizielle Handbuch

von Franz Keggenhoff, Südwest Verlag, 256 Seiten, 12,95 €.

Ein kompetenter Ratgeber für lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Unfällen, Verletzungen, Knochenbrüchen, Infektionen und akuten Erkrankungen.



Die 7 Geheimnisse der Schildkröte

Geborgenheit finden in sich selbst

von Aljoscha Schwarz und Ronald Schweppe, 288 Seiten, Lotos Verlag, 16,95 €.

Kurma, eine weise, alte Schildkröte, berichtet in diesem liebevoll geschriebenen Büchlein von den sieben Wegen zu mehr Gelassenheit, Harmonie und innerer Kraft.

Tintenfische

Intelligente Persönlichkeiten

Meeresfrüchte werden sie genannt - als wenn Tiere an unterseeischen Bäumen wachsen würden! Viele kennen sie nur als Calamari oder frittierte Ringe. Andere sehen in ihnen nur hirnlose Glibberdinger. Kaum einer weiß, dass Tintenfische und Kraken die intelligentesten Tiere im Reich der Wirbellosen sind. Dr. med. vet. Corina Gericke über die verkannten Genies.

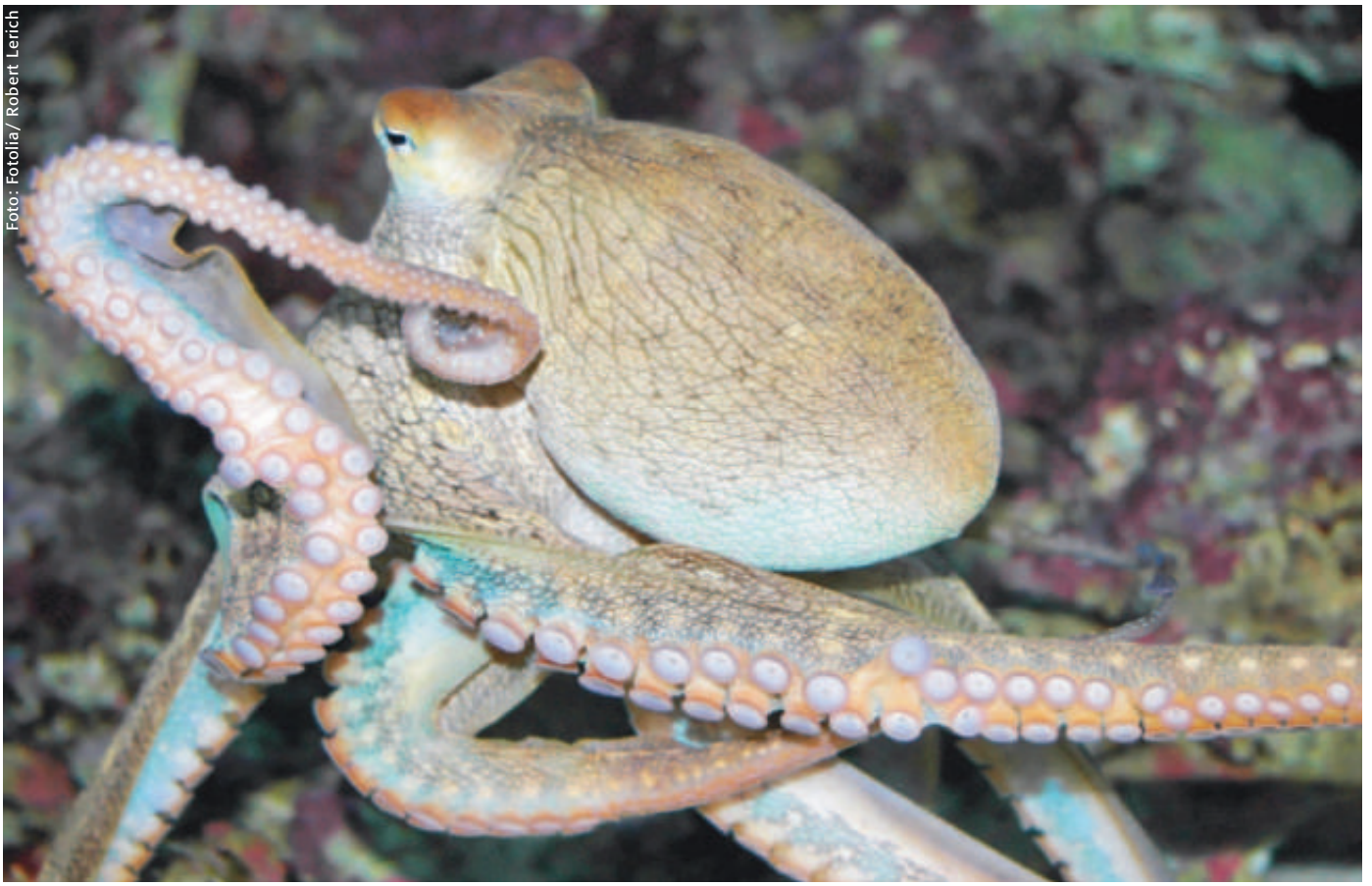


Foto: Fotolia/ Robert Lerich

Tintenfische sind so genannte Kopffüßler – direkt an ihrem Kopf setzen ihre acht oder zehn Beine an.

Zunächst einmal: Tintenfische sind gar keine Fische, sondern gehören wie Schnecken und Muscheln zu den Weichtieren. Sie sehen aus wie ein Kopf auf vielen Beinen – daher ihr wissenschaftlicher Name Cephalopoda = Kopffüßler. Kalmare und Sepien haben zehn, Kraken acht Arme. Diese setzen sie ungemein geschickt ein. Kraken können Schraubverschlüsse von Gläsern aufdrehen, um an einen Leckerbissen zu kommen. Sie benutzen Steine, um ihre Wohnhöhle zu bearbeiten. Solche Verhaltensweisen sind nur mit einer komplexen, vorausschauenden Denkleistung möglich.

Farben als Gefühle

Die seltsamen Tiere sind außerdem ungeheuer lernfähig und haben ein gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis. Beobachtet zum Beispiel ein Krake einen anderen beim Öffnen eines Glases, übernimmt er dieses Verhalten sofort. Tintenfische haben ein komplexes Gehirn, das im Verhältnis größer als das von Fischen und Reptilien ist. Es besteht kein Zweifel daran, dass sie mit ihrem ausgeprägten Nervensystem Schmerzen empfinden können. Sie schmecken, riechen und fühlen mit ihren Armen. Ihre großen Augen sind wie die des Menschen aufgebaut. Ihre Emotionen drücken sie in schillernden Farben aus. Sie können rot vor Wut werden. Bei Bedrohung verfallen sie in ein ängstliches Grau und nach einer üppigen Mahlzeit leuchten sie in zufriedenem Orange.

Eigene Persönlichkeit

Aus Beobachtungen in Seewasseraquarien weiß man, dass Kopffüßler sogar einzelne Menschen erkennen und unterscheiden können. So klettern manche Kraken aus ihrem Aquarium, um einen ihm freundlichen Menschen zu „begrüßen", ihm nicht so wohl gesonnene Personen werden mit Wasser bespritzt. Dabei entwickeln die

Meerestiere individuelle Eigenheiten. Meeresforscher wissen, Tintenfische haben eine eigene Persönlichkeit wie Hunde oder Katzen.

Gezieltes Verhalten

Kraken können sich mangels Außen- oder Innenskelett ganz dünn machen. Mühelos schlängeln sich auch metergroße Exemplare durch eine 5-markstückgroße Öffnung. Es gibt Berichte, denen zufolge Oktopusse aus Aquarien ausgebrochen sind, um im Nachbartank Fische und Krebse zu dezimieren. Nach der eingenommenen Mahlzeit schlüpften sie in ihr Becken zurück. Auch wurden die schlauen Tiere dabei beobachtet, wie sie an Bord von Schiffen kletterten, um sich über den Fang herzumachen.

Ende auf dem Teller

Millionen Tonnen der intelligenten Weichtiere werden für Restaurants und Supermärkte jedes Jahr aus den Ozeanen der Welt gefischt. Kleine Tiere lässt man qualvoll ersticken. Bei großen Exemplaren ist es üblich, sie durch Stiche in den Kopf zu töten oder sie 20 bis 30mal auf den Boden zu schleudern.

Für Tierversuche missbraucht

Wegen ihrer ungewöhnlichen Fähigkeiten werden sie auch in der wissenschaftlichen Forschung missbraucht. Im Alfred-Wegner-Institut für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven werden Tintenfische Hitze und Kälte ausgesetzt, um ihre Reaktionen zu beobachten. Dabei wird eine Sonde zur Messung des Sauerstoffdrucks durch den Mantelmuskel der Tiere gestochen*.

Wenig Schutz durch Gesetze

Dem hohen Entwicklungsgrad innerhalb der wirbellosen Tiere tragen einige Länder auf Gesetzesebene Rechnung. Laut deutschem Tierschutzgesetz müssen sich Forscher Versuche an Cephalopoden und Dekapoden (Krebse, Hummer, Langusten) genehmigen lassen. Experimente an anderen Wirbellosen können sie ohne jegliche bürokratische Hindernisse durchführen. In Großbritannien, Norwegen, Neuseeland und einigen Bundesstaaten Australiens gibt es ebenfalls besondere gesetzliche Regelungen für den Umgang mit diesen Tiergruppen.

Tintenfisch im Alltag

Vegetarier sollten bei schwarzer Pasta aufpassen. Diese enthalten Tintenfische. Die Kalkschalen, die Wellensittichen in den Käfig gehängt werden, stammen ebenfalls von Sepien.

* Mehr zu Tierversuchen an Tintenfischen in der Internet-Datenbank www.datenbank-tierversuche.de

Unser Tipp: veganer „Tintenfisch“

Der Online-Shop www.vegefarm.de bietet veganen „Tintenfisch“ an. Er ist aus Seitan, Stärke, Yammehl, Zucker, Salz und pflanzlichen Würzmitteln hergestellt. Im Angebot sind sowohl Filetstücke als auch Ringe. Die Inhaberin des Shops bezieht ihre Produkte aus Taiwan – einem Land mit einer langen vegetarischen Esstradition. Die Ware wird tiefgekühlt geliefert und braucht nur kurz angebraten und weiterverarbeitet zu werden.
200 Gramm-Packung für 3,45 Euro, www.vegefarm.de



Der vegane Tintenfisch-Ersatz schmeckt wie das Original und lässt sich auch so verwenden.



Foto: Fotolia/ Regis Doucet

Wie Wäsche auf der Leine – Tintenfische nach dem Fang als Fotomotiv für Touristen.



Foto: Fotolia/ Robert Lerich

Calamari gegrillt mit Knoblauch – ein trauriges Ende für die intelligenten Tiere.

Kleinanzeigen

Dies & Das



Online-Shops

www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Alkoholfreier BIO-Wein/Sekt
gesund und kalorienarm
Tel. 0261/82566, www.weinkoenig.de

10% Rabatt für Neukunden!
Ihr Coupon-Code: VF8243PR
Jetzt einlösen im Online-Shop
www.alles-vegetarisch.de
Service-Hotline 08543-624499

www.SO-JA.de
Veganer Versandhandel
Steilshooper Str. 33
22305 HAMBURG
Telefon & Fax: 07 00 / 92 55 76 52
E-mail: info@so-ja.de

www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel &
Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33 / 92 23 70
Fax: 0 29 33 / 92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

www.veganversand.at

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie,
vegane Schuhe (mit Direktverkauf
„Bio & Co" – Engelbertstr. 51
50674 KÖLN)
Tel.: 02 21 / 42 04 230

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen
Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.
Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Kontakte

Vegetarierin – 18 Jahre sucht nette Kontakte zu Gleichgesinnten. Gern auch Briefkontakt. (Dringend: Bin nur von Fleischfressern umgeben) Suche auch Anschluss zu aktiven Tierschützern.
rosakettensaege@web.de

VegiMann sucht VegiMann
in und um Hamburg, 51 jähriger sucht Lebenslustigen Mann für sehr viel mehr als Kochen & Essen. Ich freue mich auf Deine Rückmeldung. Tschüss, Norbert
(0 40 / 6 95 26 72;
norbert-kolb@web.de)

Suche Briefkontakt zu Vegetarier/-innen und Veganer/-innen aus ganz Deutschland. Ich bin 29 und natürlich Vegetarierin. Sandra Kruse, Burgsteller Weg 11 31535 Neustadt

Charismatische Frau (Mitte 30) wünscht sich stattlichen großmütigen Gentleman u. Kavalier der alten Schule für geistreiche + seelenvolle Stunden, die der Liebe nicht entbehren. Raum GÖ, KS. Willkommen unter: 01 72/53 70 170

48 Oleander mö. m. Dir, gleichges. Freunden 44–52, kochen. Das Leben genießen. Kultur, Radfahren, Natur-/Tierschutz, uvm. I still have a dream! Eine CAFE-BAR veget.-vegan-rauchfrei in SPANIEN / ITALIEN eröffnen. ++Bzw. dort/ Kanar.Inseln arbeiten.++ Infos, Tipps: spanischergarten@gmx.de, Fon +49-40-22 40 40

Vegetarierin, 54, sucht Kontakt zu Gleichgesinnten aus In- und Ausland zum Schreiben, telefonieren, reden u.v.m. Alter unwichtig. SMS 0177/39 63 743

Stammtische

Selbsthilfegruppe aus 4 wird 5
Gesundheitsvorsorge & Glaube sind untrennbar; denn der menschl. Körper ist der natürliche Tempel Gottes. Naturheilkundl. Interessierte mit direktem Draht zu Gott, Laktovegetarier min 75%-100% Rohköstler & Nostradamus-Fans bundesweit
Kontakt: 0 51 55/97 92 43

Göttingen – Herzlich willkommen
in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter
Telefon: 0 55 03 / 38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32 / 65 102 oder 01 75 / 83 39 982

Raum NAGOLD, CW, BB, FDS
Wir möchten gerne einen Vegetarier-Treffen „gründen". Ob jung oder älter, auch Familien, bitte alle Interessierten melden unter:
01 75 / 8 59 61 78 abends oder SMS

Vegetarischer/veganer Stammtisch in Nürnberg trifft sich jeden 3. Samstag im POLIDORI, Johannisstraße 40,
Kontakt über Telefon 9 40 26 05

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
Telefon: 0 61 26 / 58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74 / 917 18 11

A-4780 Schärding/Inn
(befindet sich an der österreichischen-bayrischen Grenze bei Passau). Vegetarischer Stammtisch jeden Montag im Monat (Feiertage mit eingeschlossen). Jeder Interessierte ist herzlich willkommen! Treffpunkt: Café-Restaurant Orangerie um 19 Uhr Kontakt: Eva Kubai, Tel: 0043/7712-35704

Vilshofen a.d. Donau
Vegetarischer/Veganer Nichtraucher-Stammtisch bunt gemischte Gruppe geistige, ethische Gespräche (Tierschutz, Tierrechte). Ausflüge, Radtouren, Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel, nettes Miteinander. 1 x monatlich oder spontan öfter. Kontakt Tel. 0 85 41 / 96 77 36 (abends).

Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch
von und für TierrechtlerInnen.
1x monatlich donnerstags im Iden.
Kontakt über HP.
Gernbacher@web.de
Tel. 07 11 / 25 66 601

All inclusive!
Brasilien EUR 27,–*
Thailand EUR 27,–*
Kenia EUR 27,–*
*Für ein Kind in Not
CCF
www.ccf-kinderhilfswerk.de
Telefon 07022 9259-0

Vegi-Info-Treff Hamburg, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590**

Wir treffen uns jeden Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle**.
Tel: 03 45 / 55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL
trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.
Kontakt: Niels Drewes (05 21 / 32 95 510) oder info@tierrechte-owl.de.

Göppingen und Umgebung –
Vegetarier-Treffen (auch für Veganer) 1 x monatlich. Termine nach Absprache, bei Interesse bitte melden unter 01 74 / 92 58 914 oder Vegetarier-GP@xemail.de

Mannheim: Vegetarier-Treffen
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer,
Tel. 06 21 / 18 15 415

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmushaus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

Mühlacker – Vegan-Treffen, jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr im veganen Restaurant Sehnsuchtsküche, An der Wasserhalde 1 (Reiterhof). Kontakt: Volker Dunz,
E-Mail: post@volker-dunz.de

Gemeinschaft in der Eifel
Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich.
Info www.die-weite.de oder
0 24 43 / 31 06 361

Vegetarier-Stammtisch-neu in Bremen! Tel. 01 71 / 69 26 023, mail@veggigruppe-bremen.de, web: www.veggigruppe-bremen.de

Bremen - Vegetarier /
Veganerstammtisch für Tierrechtler jeden 3. Dienstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42 / 63 41 85

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen 1 Mal im Monat,
Tel. 07 21 / 2 03 84 68

Tiere

Endlich! www.tierrechts-foren.de – die Alternative
Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den www.tierrechts-foren.de findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: Moderatorin@tierrechts-foren.de Was wir mögen? Vegetarismus, Offenheit, Idealismus und auch eine Portion Humor. Was wir nicht mögen? Faschistinnen, Sexistinnen und ähnliches.

www.tierrechtsbewegung.org
Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen". (c/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

www.tierhilfecostablanca.de
Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos über uns im Internet oder telefonisch unter Tel. 0041 (0) 79 3998918 abends.

Urlaub Inland

WANDERN am Bodensee
Kleines vegetarisches Hotel bietet geführte Wanderungen mit Yoga und Meditation an: www.haus-sonnenstein.de

Urlaub am BODENSEE
mit täglich Yoga oder Qigong, Meditation und Reflexologie. Naturerlebniswochen. www.haus-sonnenstein.de

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder **www.gaestehaus-rita.de**

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!"
Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen
Tel. + Fax: 0 40/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de



stiftung naturschutz berlin



Rebecca Immanuel & Christoph M. Ohrt

„Edel das Anliegen & Star(c)k der Auftritt! **Wir unterstützen die Stiftung Naturschutz Berlin"**

Helfen Sie mit:
Spendenkonto: 6 116 800 000
Stichwort: Edles Anliegen
Weberbank BLZ 101 201 00

Weitere Informationen
Tel. 030/26 39 4-0
www.stiftung-naturschutz.de

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Traditionelle Ayurvedakuren,
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyllische Lage, 14 Tage 1820 € , AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**,
Telefon: 07949/590
www.ayurvedakuren.com

Medien.Gestaltung Schweizer
Vom Entwurf zum Druck
Kontaktieren Sie uns:
Telefon: 07 11/7 87 44 44



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,– Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

Vegetarisch FIT!

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!
Tel: 00 41 / 91 73 011 71, www.holap.ch

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

PRIVAT:
☐ Private Kleinanzeige ohne Foto kostenlos **(max. 1 Anzeige pro Ausgabe)**.
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 **(jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00)**.
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

GEWERBLICH:
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen **(Mindesthöhe 10 mm)** zum mm-Preis von € 1,25 **(kein Rabatt möglich)**.
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen –siehe oben– bis auf Widerruf
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,00 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Auftraggeber/Absender: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medienservices GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: Lydia Aul
Tel.: 07 11 / 52 06 - 302
Fax: 07 11 / 52 06 - 223
Email: aul@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Rezeptverzeichnis VF 07/2007

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
Salate & Dips						
Apfel-Minz-Creme	22		✓		✓	84/348
Blumenkohl-Carpaccio	11		✓		✓	308/1291
Feiner Kartoffel-Spinat-Salat	9		✓			
Kartoffelsalat mit Rucola	23	✓			✓	400/1675
Prinzessbohnen-Salat	40		✓		✓	415/1742
Radieschen-Gurken-Creme	22	✓			✓	85/355
Tomaten-Chili-Creme	22		✓		✓	63/263
Tomaten-Zwiebel-Salat	30			(✓)	✓	88/373
Kleine Gerichte & Suppen						
Auberginen mit Zwiebel-Minz-Aufstrich	22		✓		✓	278/1162
Energie-Tomatensuppe	31		✓			190/793
Grüner Spargel	24	✓			✓	515/2153
Herzhafter Alpenkräuter-Snack	38		✓		✓	490/2048
Kartoffelpäckchen vom Grill	20		✓			211/886
Kartoffelspieße mit Kerbelcreme	19		✓			153/640**
Pilze aus der Folie	21		✓		✓	203/849
Spitzpaprika mit Kräuterfüllung	19	✓			✓	413/1726
Toskanische Bohnensuppe	54		✓			352/1630
Hauptgerichte						
Birne im Gemüsebeet mit Limonen-Polenta	12	✓				410/1718
Bratreis mit Chinakohl, Möhren u. Ingwer	42	✓			✓	430/1820
Fussili mit Aubergine, Zucchini und Ricotta	33		✓		✓	692 /2901
Gedünsteter Spinat	40		✓		✓	283/1180
Gefüllte Tomaten	32		✓			596/2484
Gemüse-Couscous	43		✓		✓	529/2215
Gemüsedöner mit Feta	42		✓		✓	400/1680
Hot-Spice-Tomaten auf Asia-Nudeln	30			✓	✓	361/1514
Mexikanisches Tomaten-Kartoffel-Chili	32			✓		324/1353
Scharfe Kartoffel-Ecken	39		✓		✓	440/1843
Tortilla-Pizza	41		(✓)		✓	285/1194
Zucchini-Cheesburger	20	✓			✓	348/1461
Desserts, Getränke & anderes Süßes						
ACE-Tomaten-Drink	52			(✓)	✓	79/327**
Beerentraum mit Walnusskaramell	56		✓			388/1622
Erdbeer-Mandel-Shake	25		✓		✓	164/687
Fitness-Saft	52			✓	✓	80/335**
Fitness-Tomaten-Drink	52			✓	✓	60/252**
Grill-Äpfel mit Vanilleeis	24		✓		✓	568/2374
Gurken-Shake	51			✓	✓	131/554**
Himbeer-Minz-Cocktail	25			✓	✓	229/959
Johannisbeer-Crumble	56	✓				235/981**
Johannisbeer-Käsekuchen	57	✓				313/1309**
Knusperkrümel mit Beeren	57			✓		586/2448
Melonen-Kokos-Shake	25			✓	✓	222/934
Mören-Fitness-Drink	50		(✓)		✓	121/503
Muntermacher-Drink	50			✓	✓	107/445
Spinat-Kräuter-Drink	51			✓	✓	68/289**
Walnuss-Bananen an Sojaeis	7			✓	✓	690/2887
Ziegenkäsecreme an kandiertem Spargel	13		✓			378/1581

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch fit!

08/2007

AB 17. 07. 2007 AM KIOSK



Pasta, Pasta – ti amo!
Die leckersten Pastarezepte für Nudel-Liebhaber · Infos zu Sorten, Tipps & Tricks in der Küche









Der Sommer isst bunt
Gesundes, farbenfrohes Gemüse in Hülle und Fülle

Auf zum Picknick!
Pfiffige Snacks für unterwegs

Sommer, Sonne & eiskalter Genuss
Die besten Eiskreationen für Groß und Klein von Fruchteis, Sorbet bis Granité

Weitere Themen

Soja statt Milch
Mit Geschmack – die leckersten Sojadrinks im Überblick

Vleur
Die neue Naturkosmetik aus der Schweiz

Eier oder Weizen?
Welches Eiweiß ist am gesündesten – tierisches oder pflanzliches?

Herstellerverzeichnis

alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 0 93 42/ 87 70, www.alfi.de, www.alfi.de, contact@alfi.de
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/4 03-0, www.skv-arzberg.com, info@skv-arzberg.de
ASA Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel.: 0 26 24/18 90, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Auerhahn Bestecke GmbH, Im oberen Tal 9, 72206 Altensteig, Tel.: 0 74 53 /9 46 80, info@auerhahn-bestecke.de, www.auerhahn-bestecke.de
CAR-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/7 55 50, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Gmundner Keramik Manufaktur GmbH, Keramikstraße 24, A-4810 Gmunden, Tel.: +43/(0) 76 12/7 86-0, www.gmundner-keramik.at, marketing@gmundner-keramik.at
Villeroy & Boch AG, Saaruferstraße, 66693 Mettlach, tel.: 0 68 64/ 8 10, info@villeroy-boch.com, www.villeroy-boch.com
Hutschenreuther, Philip-Rosenthal-Platz, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/ 7 20, www.rosenthal.de, info@rosenthal.de
IHR Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg, Tel.: 0 54 34/8 11 33, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de
IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 01 80/5 35 34 35, www.ikea.de
Impressionen Versand GmbH, 22877 Wedel, Tel.: 01 80/5 23 23 41, www.impressionen.de
Kahla/Thüringen Porzellan GmbH, Tel.: 03 64 24/7 92 43 (nur Infohotline), www.kahlaporzellan.com
Leonardo, PF 13 54, 33003 Bad Driburg-Herste, Tel.: 0 52 53/ 86-0, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Koziol ideas for friends GmbH, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/60 40, www.koziol.de , http://www.koziol.de
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/9 77-0, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de-
Rosenthal AG/Thomas, Philip Rosenthal Platz 1, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/7 20, www.rosenthal.de, info@rosenthal.de
Sagaform GmbH, Uferstrasse 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, sagaform@t-online.de, www.sagaform.com
Scantex, Wohnen mit Natur, Düserweg 18, 26180 Rastede, Tel.: 0 44 02/93 85-0, www.scantex.de, info@scantex.de
Schott Zwiesel AG, Dr.-Schott-Straße 35, 94227 Zwiesel, Tel.: 0 99 22/ 98-0, www.schott-zwiesel.de, national@gz.schott.de
service.mu@leifheit.com
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachttal, Tel.: 0 60 53/8 01-0, www.waechtersbach.com
WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 0 73 31/2 51, www.wmf.de, info@wmf.de

04_VI_7_07_Peta 10.05.2007 11:00 Uhr Seite 84

